ДОСВІД ОРГАНІЗАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ В РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКІЙ ВІЙНІ

(психологічні аспекти)

2023 рік

Випуск 1

КВІТЕНЬ 2023

ОБМЕЖЕННЯ РОЗПОВСЮДЖЕННЯ:
обмежень для розповсюдження немає.

КАФЕДРА СУСПІЛЬНИХ НАУК
ГУМАНІТАРНИЙ ІНСТИТУТ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ОБОРОНИ УКРАЇНИ
ІМЕНІ ІВАНА ЧЕРНЯХОВСЬКОГО

УДК: 159.9.(355)

ЕЛЕКТРОННЕ ВИДАННЯ

Рекомендовано до видання вченою радою гуманітарного інституту Національного університету оборони України імені Івана Черняховського (протокол № 9 від 11 квітня 2023 року)

ДОСВІД ОРГАНІЗАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ В РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКІЙ ВІЙНІ

(психологічні аспекти)

2023 рік

Випуск 1

Довідково - інформаційні матеріали з узагальнення досвіду морально-психологічного забезпечення у ЗС України під час російсько-української війни

КВІТЕНЬ 2023

ОБМЕЖЕННЯ РОЗПОВСЮДЖЕННЯ:
обмежень для розповсюдження немає.

КАФЕДРА СУСПІЛЬНИХ НАУК
ГУМАНІТАРНИЙ ІНСТИТУТ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ОБОРОНИ УКРАЇНИ ІМЕНІ ІВАНА ЧЕРНЯХОВСЬКОГО

ПЕРЕДМОВА

Довідково-інформаційні матеріали з узагальнення досвіду психологічного забезпечення у Збройних Силах України під час російсько-української війни відображають результати досліджень окремих аспектів формування психологічної стійкості та психологічної готовності військовослужбовців Збройних Сил України до виконання завдань за призначенням, проведених науковими та науково-педагогічними працівниками кафедри суспільних наук гуманітарного інституту Національного університету оборони України імені Івана Черняховського у 2022-2023 роках.

Матеріали можуть бути використані в ході підготовки фахівців структур морально-психологічного забезпечення у вищих військових навчальних закладах України, слугувати основою для подальшого наукового опрацювання питань формування психологічної стійкості та психологічної готовності військовослужбовців Збройних Сил України.

Усі питання і пропозиції, що стосуються цієї публікації, надсилати на адресу: кафедра суспільних наук гуманітарного інституту Національного університету оборони України імені Івана Черняховського, проспект Повітрофлотський, 28, м. Київ, 03049, тел. (044) 271-09-66.

ЗМІСТ

	ПЕРЕДМОВА		2
	ЗМІСТ		3
1.	Осьодло В. І. Будагьянц Л. М.,	Розпізнати бойову психічну травму: вступ до філософії військової психології	4
2.	Вінтоняк В. Ф., Недвига О. В., Рибчук О. О.	Теоретико-методологічний аналіз феномену бойової психічної травми: сучасні підходи	18
3.	Хміляр О. Ф.	Психологія бойової мотивації воїна	30
4.	Хміляр О. Ф.	Психічна стійкість солдата	46
5.	Підопригора І. І., Грилюк С. М., Лисенко Д. П.	Деякі аспекти формування психологічної стійкості особистості	65
6.	Тютюнник Л. Л.	Способи формування стресостійкості особистості	75
7.	Гуляк У. М.	Психологічні механізми впливу стадного інстинкту на бойову активність військовослужбовців	87
8.	Лисенко Д. П., Підопригора І. І.	Феномен помсти у структурі психологічної готовності військовослужбовців до бойових дій	93
9.	Красницька О. В.	Депривація військовослужбовців, які виконують завдання у відриві від основних сил, та в умовах полону	104
10.	Хміляр О. Ф., Апальков В. В.	Психологія життя військовослужбовця після полону	122

DOI: 10.33099/2617-6858–22–68–4–113-122

Вісник Національного університету оборони України. 2022. № 4 (68). С. 113-122.

Осьодло В. І., *доктор психологічних наук, професор,*
Будагьянц Л. М., *кандидат філософських наук, доцент,*

РОЗПІЗНАТИ БОЙОВУ ПСИХІЧНУ ТРАВМУ: ВСТУП ДО ФІЛОСОФІЇ ВІЙСЬКОВОЇ ПСИХОЛОГІЇ

У статті здійснено історико-психологічний аналіз передумов наукової концептуалізації бойової психічної травми у європейській науці. Виокремлення та осягнення психічних травм на війні висвітлено у зв'язку із десакралізацією культури, здоланням механістичного світогляду та психофізичного редукціонізму в психології, антропології і медицині на межі Нового та Новітнього часу.

Ключові слова: *бойова психічна травма; профілактика; історично-психологічний підхід; філософія психології.*

Вступ. Дослідження бойової психічної травми залишаються надзвичайно актуальними в сучасній психології, що значною мірою зумовлено навіть не великою кількістю війн та збройних конфліктів XX-XXI столітті, а також складністю і чутливістю проблеми допомоги військовослужбовцям, які зазнали травматичного досвіду під час ведення бойових дій, а переважно зміною ставлення демократичних суспільств до ветеранів. Отже, засади, на яких було виявлено та поставлено питання природи бойової психічної травми та методології її здолання, були фундаментальними філософськими й відповідали змінам світогляду суспільств демократії, зокрема в питаннях реалізації пріоритету принципу цінності людського життя й морального обов'язку суспільства перед учасниками бойових дій.

Світогляд суспільства мав виплекати в собі ідею прав і свобод людини, гуманізму як реалізації поваги до людської гідності й прагнення до щастя, щоб доля кожного, хто зазнав бойової психічної травми стала значущою для націй та утримуваних ними урядів. Здолати стигматизацію ветеранів й не полишати їх наодинці з важкими відлуннями жорстких бойовищ стало відповідальністю суспільства достатньо нещодавно в історичних масштабах. Цим пояснюється парадокс: війни, отже бойові психічні травми, є супутниками, цивілізаційних процесів, однак сама опція «бойова психічна травма» й спроможність її «бачити» й сприймати як суспільно значуще явище виникають у власному смислі слова у XX столітті. Завдяки здобуттю

цього нового погляду стали можливими докладні сучасні дослідження, які ретроспективно виявляють бойові психічні травми на матеріалах Першої та Другої Світових війн, й навіть війн Стародавнього Світу, що змінює загальне розуміння історії суспільств через висвітлення обставин та чинників розвитку людства, які дотепер перебували у тіні.

Мета дослідження: вивчення зв'язку розуміння травматичних психічних станів людини на війні з панівними філософсько-антропологічними концепціями у до-наукових пре-модерних та класичних модерних традиціях психології, на основі яких формувався пізнавальний інструментарій для виявлення та осягнення феномену бойової психічної травми.

Теоретичне підґрунтя. Становлення науково-психологічного пізнання психічної травми у зв'язку із загальним культурним, політичним, гуманітарним кліматом у суспільстві здійснено у працях М. Фуко, Дж. Герман, Ж. Рюс та ін..

Історико-психологічні й військово-антропологічні розвідки античної людини на війні, наукове перетлумачення класичнидавньогрецьких сюжетів та постатей здійснені в працях Дж. Кроулі. (J. Crowley), В. Ферлі (W. Furley), Р.А. Габріель (R.A. Gabriel), З. Гарленд (R Garland,), А. Гріффітс (A. Griffiths), Д. Харві (D. Harvey), А. Клейман (A. Kleinman), Л. Ролінгс (L. Rawlings), С. Салазар (C. F. Salazar), Д. Шалєв (D. Shalev), Дж. Шей (J. Shay), Л.А. Трітл (L.A. Tritle.), Д. Вайтхед (D. Whitehead), Ю. Устинова (Y. Ustinova), Е. Карденья (E. Cardeña).

Чинники "бойового зриву", конверсійних розладів та посттравматичні стресові розладів на війні розкрито в наукових публікаціях Б.П. Доренвенд (B.P. Dohrenwend), Т.ДЖ. Янгер (T.J. Yager), М.М Волл (M.M. Wall), Б.Г. Андамс (B.G. Adams), Д. Марлоу (D. Marlowe), А.Л. Мішара (A. L. Mishara), М.А. Шварц (M.A. Schwartz), Е.А. Ванштейн (E.A. Weinstein).

Бойову психічну (психічну) травму, теоретичні та практичні підходи до психологічної профілактики та допомоги в умовах триваючої російсько-української війни досліджено у працях Н.А. Агаєва, В.І. Алещенка, Д.С. Зубовського, Н.С. Лозінської, В.І. Осьодла, В.В. Стасюка, Ю.М. Широбокова, А.В. Швеця та ін.

Культурологічний підхід в історії психології, суб'єктно-вчинкові та екзистенційні аспекти самотворчості людини репрезентовані в працях українських психологів В.А. Роменця, В.О. Татенка, Т.М. Титаренко, І.П. Манохи.

В результаті аналізу досліджень бойової психологічної травми, а також розвитку методології психології як самостійної науки в контексті соціокультурних, політичних, гуманітарних змін було визначено міждисциплінарне поле для вивчення умов концептуалізації феномену бойової психічної травми, що триває.

Методи дослідження. Теоретичною засадою даного дослідження є поєднання історико-психологічного підходу та філософії психології. Історико-психологічна деконструкція та переінтерпретація соціально-

психологічній феноменів, практик, рефлексій пов'язаних із психічними травмами війни через застосування сучасної концепції бойової психічної травми. Філософсько-психологічний підхід застосований через виявлення зв'язку до-наукової та наукової методології осягнення бойових психічних травм та їхніх наслідків із поділюваним світоглядом, передусім, концепцією природи та сутності людини та її в-світі-буття. У такий спосіб історико-психологічна теорія (метатеорія) піддається філософсько-психологічній рефлексії (метатеорія другого рівня). В статті охоплюється періоди традиційного та раннього посттрадіаційного суспільства – Давня Греція та новоєвропейська доба (Модерн) до Першої світової війни як демаркаційної події поміж Новим та Новітнім часом в періодизації історії, в межах яких простежується «зміна оптики» для розпізнавання, пояснення психічних станів людини на війні та відповідних ним психотерапевтичних практик для реконструкції контексту закладення наукової психології війни.

Результати і обговорення. Водночас із суперечливим процесом гуманізації та персоналізації історії необхідною світоглядно-методологічною умовою постановки проблеми бойової психічної травми став процес інституціоналізації раціональної науки та включення в її дисциплінарну самоорганізацію гуманітарних, соціальних, воєнних та технічних наук разом із природничими з XIX-XX століття. В цьому соціальному та інтелектуальному контексті відбувається перетворення психології на науку із власною методологією та емпірично-експериментальним базисом, на які власне спирається інтерпретація і розуміння психологічних наслідків війни у прогресивних суспільствах. Попри істотне переосягнення раціоналістичного духу Модерну в останні десятиліття XX-XXI століття, відкритість, світський характер, раціональність, як це розумів Макс Вебер, залишаються відмітними визначеннями культур демократичних суспільств. Завдяки цьому науковий дискурс психології війни стає провідним у розвитку світогляду суспільства, в якому стають можливимартикуляція проблеми бойової психічної травми та цілеспрямовані зусилля наукового товариства із допомоги людині на війні.

У дослідженнях наукової думки XIX-XX століття провідна роль відводиться секуляризації як вияву соціально-революціонізуючого руху Просвітництва, що починається із звільнення від впливу релігійних авторитетів та продовжується у звільненні від класичної метафізики як підстави наукової логіки та методології.

Як це було притаманне французьким матеріалістам XVIII століття (Гольбах, Дідро, Д'Аламбер, Гельвецій та ін.), інтелектуальний спротив репресивному контролю Церкви над культурою зосереджувався на забобонах та передсудах щодо природи «душевних станів», що стають одним із провідних об'єктів боротьби. Натомість, на вивільнених від хибних опцій та настанов теренах впроваджувалося природознавство як єдино раціональна вірогідна основа для розуміння людини і світу. Проте, як таке, природознавство XVIII-XIX століття було механістичним, адже найрозвиненіші й єдині повносправні науки, які надавали взірці науковості

як такої, були математика та механіка. Багаточисельні виниклі новочасні науки ще мали винайти свою власну методологію разом із формулюванням свого предмета власним понятійним апаратом на ґрунті оригінального експериментального базису, а до того послуговувалися методами механіки та геометрії, розглядаючи людину як «механізм, що повзає вертикально». Наслідком подібної вимушеної інтервенції у поле психології, фізіології, біології та соціології був редукціонізм більш складних явищ та їхніх зав'язків та процесів до базових менш складних, елементарних [4; 5]. Таким чином механістичне, часто, вульгарно-матеріалістичне розуміння природи, суспільства і людини, зокрема психічних станів і процесів, цілком відповідало емансипаторському духу Просвітництва з його довірою виключно до емпіричного досліду та раціонального міркування.

Ідейне світоглядне протиборство Просвітництва із клерикалізмом й обскурантизмом також призводило до виходу критично налаштованих мислителів в площину пропаганди та контрпропаганди за межі суворого наукового жанру. Застарілі та помилкові погляди Церкви на природу людини та причини її тілесних і душевних проблем розвінчувалися як навмисні вигадки, маніпуляції задля утримання власної влади над людьми, утримуваними у страху й невігластві.

Для розуміння загального соціокультурного контексту «відкриття» феномену психічної травми та започаткування руху до його наукової концептуалізації важливо врахувати, що саме «народження клініки» тобто медичної практики сучасного ґатунку відбулося саме напередодні. Пацієнт тепер переноситься в центр уваги, спостереження, дослідження лікаря, щоправда, як природний об'єкт – живий організм [6], невід'ємний від його взаємозв'язків із середовищем, природним та соціальним, що було справжнім переворотом у медичній практиці, яка з часів Гіппократа, Галена та Парацельса являла собою складну семіотичну систему хвороб, пропорцій гуморів (рідин, секретів) й страшливих підходів лікування подібного подібним, в якій не було місця «саме цього» особливого випадку, порушення здоров'я «саме цього» організму.

Через емансипацію від проводу філософії й початкового зречення від будь-якої умозорної теорії починає у XIX столітті свій шлях як самостійна експериментальна наука (дисципліна) і психологія, обстоюючи свій підхід до проблем із «душевними станами». Центром новаторських підходів у неврології та психіатрії, головним чином, дослідження істерії, став Сальпетріер – лікарня, перетворена Жан-Мартеном Шарко з притулку для злиденних представників паризького пролетаріату на медично-наукову установу нового типу. Ця нова лікарняна установа демонструвала переваги світської освіти та науки у медицині. Ж-М. Шарко здійснив ретельні спостереження, опис та класифікацію симптомів істерії, такі як амнезія, параліч, втрата чутливості, судоми [1, 23], та надав через застосування гіпнозу ґрунтовні підстави для того, щоб вважати їх психогенними ефектами, цілком об'єктивними, як і такі, що виникали у наслідок фізичних

ушкоджень (раніше пацієнтів із функціональним порушеннями при відсутності фізичних уражень вважали симулянтами). Вчитись прогресивним підходам у Ж-М. Шарко приїздили багато вчених-практиків, серед яких були і П. Жане, В. Джеймс, З. Фрейд та ін.. Останній згадував Шарко як "Покровителя страждених" [1]. За виразом Дж. Герман, остання третина XIX століття була «героїчною добою досліджень психологічної травми», часом великих відкриттів, карколомних революцій наукового світогляду, закладення гуманістичних орієнтирів психологічних і ширше людинознавчих досліджень,

Науковці-просвітники оскаржили монополію церкви на тлумачення «душевних хвороб», зокрема, спричинених важкими реаліями збройної боротьби. Більше того, багато втаємничених психічних станів, закарбованих у витворах образотворчого мистецтва, яким в попередні епохи надавалося міфологічне чи релігійне тлумачення, були перетлумачені у раціоналістичному науковому дусі з природних причин. Ж.-М. Шарко, його учень Дезіре Бурневіль перетворили публічні лекції із демонстрацію на наукових засадах розвінчування зафіксованих містичних явищ як проявів істерії на справжнє захопливе видовище, театр. Наприклад, було переінтерпретовано у психіатричному дискурсі відображення у витворах середньовічного мистецтва випадків стигматів, одержимості, релігійних видінь та зцілень вірою [1, 32].

Ретроспективний психологічний аналіз Ж.-М. Шарко, його учнів та послідовників щодо виявлення в історичних сюжетах минулого психічних проблем реальних і літературних персонажів як наслідків пережитого травматичного досвіду також заклав своєрідний жанр, в якому протягом розвитку психології у взаємодії із іншими гуманітарними науками було зроблено багато відкриттів в річищі саморозуміння людини, становища людини на війні, практик допомоги психологічно травмованим воякам. Позаяк зазначена практика була започаткована на перших підступах перетворення психології на самостійну науку, не буде перебільшенням твердження про фундаментальну суголосність її із розвідками минулого бойової психічної травми та її лікування із позицій XXI століття.

Юлія Устінова (Університет Бен-Гуріона в Негеві, Ізраїль) та Етцель Карденья (Лундський університет, Швеція) у статі "Боротьба із стресовими розладами та їх лікування в Стародавній Греції" (2013) [8] деконструюють знайомі постаті та події давньогрецької воєнної історії на ґрунті узагальнення значного кола історичних, психологічних, антропологічних, філологічних досліджень античних джерел, у яких містяться свідчення про бойові травми, бойовий стрес та їхні короткострокові та довгострокові наслідки, разом із сучасними науковими працями, в яких психічна травма та стресові розлади на війні досліджуються з позицій сформованої концепції та розгорненого категоріального апарату.

Як зазначають Ю. Устінова та Е. Карденья, грецькі історики описували гострі та віддалені наслідки психологічної травми в результаті

надзвичайного стресу під час бойових дій. Однак, здолати спалахи безпідставного жаху і паніки серед солдат, перед якими поставали ворожі війська, вдавалося деяким воєначальникам, які проти паніки для повернення воякам здатності діяти та виконувати бойові завдання застосовували бесіду й переконання разом із залученням бійців до виконання повсякденних рутинних справ (Еней Тактик, 4-те ст. до н.е. про спартанського правителя Євфрата та полководця Клеарха). Філософ 1 ст. н.е. Онасандр, який написав першу в європейській історії книгу про військове мистецтво "Strategikos", писав, що лікарі піклуються лише про поранених, тоді як добрий генерал здатний "вилікувати душі від депресії", що набагато важче, ніж лікування тіла [8, 8]. Ці методи, які, ймовірно, склалися у 5-му столітті до н.е. виявляються результативними і в сучасності.

Як перший опис посттравматичних психологічних станів авторки висвітлюють "Похвалу Гелені" Горгія, уславленого софіста, який "обговорює сили, які спонукають людей вчиняти мимовільній акти правопорушень", "що за певних обставин до дії неминучі й тому не можуть бути засуджені" [8, 4]:

"§ 16. Ось наприклад, коли око бачить ворожі тіла та ворожу оздобу на ворожих обладунках із міді чи заліза, для захисту чи для нападу, настає скаламучення зору, й зір каламутить душу. І тоді часто [відважні воїни] пускаються навтьоки, збиті з пантелику. Бо зневага до правил, яка оселяється в душі через страх, породжений зоровим враженням, така велика, що, ввійшовши, вона змушує заплющувати очі на прекрасне, визнане правовим звичаєм, і на благо, народжуване зі справедливості.

§ 17. Завжди були люди, котрі на якусь мить втрачали волю, коли бачили щось страшне. Так страх відбирає ясність розуму і позбавляє здорового глузду. Багато хто впадає тоді в незрозумілий розпач, стає невиліковно хворим і потерпає від страшних маній: так зір записує у свідомості образи побачених речей" [2, 191].

Суть наведених міркувань Горгія полягає в тому, що описані короткочасні стани «втрати волі» пояснюються не в термінах провини й злочину, а як природні реакції людини на надзвичайно важкі обставини, які слід тлумачити не в моральній, в антропологічній (психологічній) площині ті, хто страждає, мають бути виправданими. Наскільки такий підхід вибивався із загалу оцінок людських катастрофічних реакцій на жахіття війни, можна оцінити, враховуючи однозначне засудження таких у давньогрецькій традиції. У Афінах, й ще більш жорстко у Спарті, існували покарання громадян за боягузтво за законами й невблаганне моральне засудження, навіть якщо той, хто їх зазнав, у подальшому вчинив відважні бойові дії, оскільки останні сприймалися громадою, як викликані не мужністю, а страхом осуду й покарання. Ця драматична напруга між природними переживанням травматичних подій та страхом перед громадянським осудом створювала підґрунтя для важких психічних розладів, які Горгій іменує "втратою глузду", "безпідставними

стражданнями", "невиліковним божевіллям". Велика кількість зафіксованих описів втрати вояками зору, мови, спроможності рухатись при відсутності фізичних ушкоджень ("соматоформні стани") [8,10]. У цьому зв'язку привертає увагу велика кількість психічних розладів у спартанських вояків, рядових і полководців, "спартанці заплатили важку психологічну ціну за постійну участь у війні" [8, 11]. Уславлений вояк Епізел втратив зір на полі бою побачивши примару, яка вбила бійця поруч з ним, Аристодем, знеславлений в подальшому як боягуз також втрачає зір, як і його товариш, який сліпим пішов у бій та загинув; Клеомен, що збожеволів, нападав на кожного спартанця, а потім вчинив жахливе самогубство, будучи затриманим, видатний полководець Лісандр страждав пригніченими станами та нападами гніву, Клеарх, один з полководців "Анабазису" Ксенофонта втратив спроможність підтримувати особисті стосунки [8]. Сучасні дослідники виявили також зв'язок поміж надлишковою жорстокістю на війні, здійсненні репресій проти мирного населення й довгостроковими психологічними наслідками для тих, хто брав участь у таких негідних злочинних справах, аж до руйнування самототожності.

Нічні жахливі сновидіння, страшні видіння уявних демонів, впадіння в стан несамовитої люті й божевілля описували Гомер ("Іліада" та "Одисея"), Гесіод ("Роботи та дні"), Есхіл ("Орест"), Еврипід ("Геракл"), Гіппократ ("Про священну хворобу"), Платон ("Закони") та інші, хоча зв'язок між травматичним досвідом війни та віддаленими наслідками бойової травми ними не вбачався. Заради справедливості необхідно зазначити, що розуміння природи бойової психічно травми та її реактивних та відтермінованих, пролонгованих наслідків складалося значно пізніше вже протягом XX століття, а посттравматичний стресовий розлад стали розглядати як психологічний розлад внаслідок переживання травматичної події, у які поєднуються індивідуальні схильності та «токсичність самої війни» [8, 4] з 80-х років XX століття й відпрацювання визначень, параметрів симптомів триває.

У повсякденності стародавньої Греції для зцілення ветеранів від душевних страждань винайшли далекі від медицини техніки, як: оргіастичні ритуали, відвідування театру для лікування «катарсисом». За допомогою при втраті зору, слуху та паралічі зверталися до святилищ Асклепія, що за умови щирої віри у божество та чуйного ставлення справді могло бути дієвим при соматоформних розладах [8, 12].

Тоді, як тогочасна Гіппократівська медична спільнота прогресивна у лікуванні фізичних травм без звернення до містичних чи магічних припущень, саме через панівне філософське розуміння природи речей, як виключно фізичної, не вбачала зв'язку складних психологічних станів після бою та важких психічних розладів виключно як наслідок фізіологічних причин [8, 13]. Через заборону розтинів тіла грецькі лікарі фактично не вивчали анатомію, як і фізіологію людини. Натомість, відповідно до панівної "гуморальної теорії" як базової пояснювальної конструкції лікарі

гіппократівської школи практикували "звільнення організму від надмірної кількості жовчі та мокротиння", призначаючи пацієнтам дві отруйні рослини: морозник білий (грецьке Helleboros leukos, лат. Veratrum album L.), який викликає нудоту й блювотиння, і морозник чорний (грецьке Helleboros melas, лат. Helleborus cyclophyllus L. або niger), що має проносний ефект. Про властивості й застосування цих сумнівних з погляду науки XXI століття у справі психологічної допомоги засобів писали авторитетні вчені Теофраст ("Історії"), Пліній ("Природна історія", Діоскорид ("Про медичні матеріали") [8, 13]. При всій страхітливій курйозності такої практики з погляду сучасності, слід зазначити, що гуморальна концепція зберігалася у лікарських настановах, військових і цивільних до 20-го століття, що в сатиричній формі було відображено Ярославом Гашеком у "Пригодах бравого вояка Швейка» (8. "Швейк-симулянт").

Під час Першої світової війни, яка значною мірою була війною окопною із потужним застосуванням артилерії і бомбардувальної авіації, масовість психічних травм військовослужбовців із супутніми стресовими розладами була вражаючою. Так психічні ураження становили 40 відсотків від всіх жертв у Британській армії [1, 40]. Для солдатів із бойовим травматичним неврозом перепрофільовували звичайні лікарні. Однак, природа травми спочатку пояснювалися фізичним ураженням. Британський психолог Чарльз Майєрс пов'язував перші випадки із травмами внаслідок вибухів снарядів й назвав такі травми "контузією" ("shell shock"). Коли ж виявилися випадки контузії, що не супроводжувалися вибуховими ураженнями, стресові реакції почали приписувати або фізіологічним вадам слабкості солдат, або, що ще гірше, їхній моральній неповноцінності ("моральна інвалідність"), симулянта і боягуза. Згідно традиціоналістських поглядів тогочасної медицини ж "нормальний солдат повинен пишатися своєю участю у війні і не виказувати жодного хвилювання. І звичайно ж, він повинен бути безстрашним" [1, 40]. Через 25 століть, що відділяли давньогрецькі міста-держави та Європу новітнього часу, погляд найвідоміших традиціоналістських психіатрів як натуралістів і моралізаторів на методи «лікування» психічних проблем вояків в сутності не відрізнялося. Дж. Герман наводить приклад психіатричної практики Льюїса Їлленда, який в книзі "Істеричні розлади воєнного часу" (1918), в якій обстоюється вплив через соромлення, погрози та покарання. Лікування німоти через тривалий вплив електричного струму (пацієнт таки врешті заговорив) разом із настановами пацієнту від Їлланда, який повторював "Пам'ятай, що ти повинен поводитись як герой, яким я наказую тобі бути… чоловік, який пройшов стільки боїв, повинен краще себе контролювати" [1, 41].

Психоаналітичний підхід на протилежність традиціоналізму обстоював саме психогенну природу бойової психічної травми й гуманні методи лікування, як співпраці фахівця з пацієнтами. Психоаналітичний погляд спирався на розуміння природи людини, в якій психічне є автономною складно організованою сферою, яку не можна редукувати до фізичного. Під

час Першої світової війни були переглянуті погляди на невротичні стани як переважно "жіночу хворобу". Взірці такого прогресивного підходу у терапії "контузійного шоку" у офіцерів, які потому мали повернутись на фронт, були надані В.Г.Р. Ріверзом, британським професором нейропатології, психології та антропології. Його терапія розмовою ґрунтувалась не на покаранні, а на довірі та відчутті безпеки військовими, їхні добрі відносини з бойовими побратимами. Як зазначає Дж. Герман, Ріверз започаткував метод гуманного поводження з пацієнтами, принципами якого керувалися американські військові психіатри в Другій світовій війні: "по-перше, навіть дуже сміліва людина може піддатися непереборному страхові; по-друге, найбільш ефективною мотивацією для подолання цього страху було дещо сильніше за патріотизм, абстрактні принципи чи ненависть до ворога. Це буда любов солдатів один до одного" [1, 45].

У сучасній терапії багато психотерапевтичних методів лікування посттравматичних стресових розладів базуються на розмові про травму з терапевтом, когнітивних підходах до поведінки, прообрази яких описані давньогрецькими філософами, істориками та полководцями [8], а поворот до них закладений у "героїчну добу психологічної травми" [1] останньої третини 19-го початку XX століття.

Продовжуючи розвивати лінію осягнення специфіки бойової психічної травми вже у XXI столітті доктор медичних наук, доктор філософії Джонатан Шей впровадив поняття "моральна травма" та "моральна шкода" в ужиток у Міністерстві Оборони США. "Моральна травма" виникає як ускладнення ("інфікування", "крововилив") психічної травми у надскладних обставинах в наслідок байдужості до підлеглих, зради, кар'єрної мотивації, низького рівня компетентності й креативності, недоброчесності військових лідерів (особливо щодо приписування досягнень). Дж. Шей відомий кожному американському офіцеру не тільки як автор обов'язкових для вивчення творів "Ахілл у В'єтнамі: Бойові травми та знищення характеру" (2010) та "Одіссей в Америці: Бойові травми та випробування повернення додому" (2002), але й як високоповажний психіатр Департаменту у справах ветеранів, який багато років допомагає учасникам бойових дій здолати психічну й моральну травму, приділяючи головну увагу запобіганню психологічних і моральних травм.

У лекції "Ахілл і Одисей сьогодні: що Гомер може розповісти нам про військове лідерство" (2006) [7], Дж. Шей розкриває функції триступеневої моделі профілактики психічних та моральних травм: первинна профілактика "позбавляє від того, що травмує" на полі бою; вторинна профілактика – це "будь-яка військова політика, обладнання, культура і практика, які зменшують частоту і тяжкість травм", яка має бути в руках лінійних керівників, інструкторів і політиків, а не лікарів, психологів і капеланів; й третинна профілактика – своєчасне розпізнавання та лікування травм по мірі їх виникнення [7].

Роль згуртованості, лідерства та навчання у профілактиці психологічної і моральної травми на військовій службі Дж. Шей вбачає в тому, що це є три стрижні психологічної стійкості військовиків забезпечують довіру, підтримку й успішність між вояками, між лідерами й підлеглими, між військовиками та громадянським суспільством, гостро необхідні для гуртової профілактики психічних і моральних травм на війні. Зміцнення цих стрижнів психологічної стійкості й бойової сили передбачає здолання "тейлористської" моделі, привнесеної у військове відомство, як і в інші цивільні відомства, установи й організації початку XX століття. Суть "тейлоризму" передається метафорою машини із замінними деталями (військовослужбовцями), основна вада її – у врахуванні лише індивідуальних навичок, що для військової організації не є кращою, особливо під час бою [7]. Тим більш, коли йдеться про постклясичну війну – "четвертого покоління", мережецентристську та ройову (від "рій" – зграя летючих комах), одночасно зростає значення і команди, й індивідуальності особистості кожного вояка, що раніше було притаманне переважно елітним підрозділам.

У такий спосіб антиклерикалізм, природознавчий просвітницький дискурс, раціоцентризм є відмітними рисами мислителів-експериментаторів XIX століття, які створили саму оптику для виявлення, розпізнавання й осмислення психічної травми як об'єкта наукового вивчення й лікування. Людина у фізичному, психічному та моральному відношеннях розглядалась у просвітницькому дусі як продукт обставин та виховання.

Просвітницьке розуміння людини підносило вчених як нових монополістів істини над загалом на ґрунті авторитету науки, адже в суспільстві Розуму все і всі мають бути приведеними до розумного ладу на засадах пізнаних законів. Зміни настали пізніше, в добу завершення Модерну й переходу до постмодерного стану суспільства. Спрямованість до гуманістичних цілей у клінічній практиці психічних захворювань підривалась, врешті решт, зверхнім ставленням лікаря/психолога до пацієнта, як до організму, об'єкта, від волі якого та його власного голосу слід абстрагуватись, як підвладного для докладання унормованих терапевтичних практик.

Цей темний бік епохи "народження клініки" був відкритий Мішелем Фуко, яскравим представником французького структуралізму. В творах "Історія божевілля" та "Наглядати та карати" [6; 9] зворотна сторона "суспільства Розуму" (індустріального, модерного, пост-традиційного) є "дисциплінарне суспільство", в якому тіло й душа людини підпадає під владу соціальних практик/інститутів, як осередків виробництва істини та соціально прийнятних норм іменем Науки, Розуму чи Прогресу. Водночас і лікарня, і в'язниця, і школа, і казарма у Модерному суспільстві, згідно М. Фуко зорганізовані за єдиним взірцем "паноптикуму" (проекту "ідеальної в'язниці" Й. Бентама, де організація простору робить кожного постійно-спостережуваним й вже це зумовлює "правильну поведінку" індивідів, навіть за відсутності наглядача.

Здолання цієї моделі організації суспільства, отже, й суспільних практик як дисциплінарних у сенсі Фуко становить актуальну проблему сучасного соціокультурного розвитку із відповідною корекцією теорії та практики профілактики та лікування наслідків бойової психічної травми.

Висновки. Релігійно-міфологічний та натуралістичний типи світогляду Давньо Греції не надавали інтелектуальних засобів для розпізнавання психічної травми у "священній хворобі", безпідставних нападах жаху та паніки й "божевільної поведінки на війні", пояснюючи їх діаметрально протилежними містичними, магічними або ж виключно фізичними (фізіологічними) причинами. В обох випадках психічні розлади на війні сприймалися як прояв фізичної та/або моральної неповноцінності людини як вояка і громадянина. Ця хибна очка зору зберіглася до Новітніх часів у традиціоналістських колах, далеких від сучасної науки.

Наджорсткий тиск культурної традиції засудження страху на війні, а також "бойова втома" від постійного перебування на війні утворили питомий ґрунт для вражаючого поширення психічних розладів ("божевілля") у спартанських вояків, виявлених та перетлумачених з позицій сучасної медицини, психології та антропології. Подібні ефекти спостерігалися у Першій світовій війні. Історично-психологічні розвідки феноменології та культурології бойової психічної травми дозволяють виявити універсальні кореляції різноманітних соціокультурних чинників запобігання й здолання важких довгострокових наслідків психічних травм на військовій службі.

Секуляризація науки, освіти та медицини, перетворення психології на самостійну експериментальну наукову дисципліну, здолання новочасного механістичного світогляду стали умовами концептуалізації бойової психічної травми у новітні часи. Загальнокультурнимконтекстом пізнавання бойової психічної травми є зміни в ставленні суспільства до людини, учасників бойових дій, зокрема, цінності і якості людського життя. Перспективним є подальші дослідження трендів гуманізації та гуманітаризації методологій провідних напрямів військової психології бойової психічної травми XX-XXI століття.

Теорія і практика допомоги військовослужбовцям при бойовій психічній травмі еволюціонувала у відповідь на важкі руйнівні наслідки для здоров'я, соціальної інтегрованості, якості життя й самої життєвої перспективи значної кількості учасників війн і збройних конфліктів. В цій еволюції була осмислена потреба винайдення шляхів допомоги військовикам вже на театрі бойових дій, під час війни, не очікуючи мирного часу. А також створення обґрунтованої ефективної системи супроводження, підтримки та допомоги учасникам бойових дій на рівні національних інститутів охорони здоров'я й інститутів зі справ ветеранів. Саме така система необхідна Україні вже під час триваючої національно-визвольної війни України проти російських загарбників.

Список використаних джерел

1. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства – від знущань у сім'ї до політичного терору: Дж. Герман: переклад з анг. О. Лізак, О. Наконечна, О. Шлапак. Львів: Видавництво Старого Лева, 2022. 424 с.

2. Горгій. Похвала Гелені. Переклад з давньогрецької У. Головач, *Переклади*. 2020. С. 185-192. https://er.ucu.edu.ua/bitstream/handle/1/2411/Holovatch_Pokhvala%20Heleni.pdf? sequence=1& is Allowed=y

3. Лозінська Н.С. Психотравма як наслідок травматичного стресу в різних напрямках сучасної психології. Н.С. Лозінська. Вісник Національного університету оборони України 2 (50) /2018. С. 65-73.

4. Осьодло В.І., Будагьянц Л.М. Соціально-філософські та психологічні аспекти сучасних війн: моногр. Київ: Видавничий дім «АртЕк», 2018. 408 с.

5. Роменець В.А., Маноха І.П. Історія психології XX століття: навчальний посібник. В.А. Роменець, І.П. Маноха. Вид. 3тє. К.: Либідь, 2017. 1056 с.

6. Рюс Жаклін. Поступ сучасних ідей. Панорама новітньої науки. Пер. з французької В. Шовкун. К.: Основи, 1998. 669 с.

7. Shay J. Achilles and Odysseus today. What Homer can tell us about military leadership.: Jonathan Shay M.D., Ph.D., D.V.A. Outpatient Clinic and Tufts Department of Psychiatry, Boston, Massachusetts, USA. 28 August 2006. http://www.hellenic comserve.com/ shay achilles odysseus. html

8. Ustinova J., Cardeña Et. Combat stress disorders and their treatment in an Greece. Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy. 2014 America Psychological Association 2014, Vol. 6, No. 6, Pp. 739 – 74. https://www.research gate. publication /269035855_Combat_Stress_Disorders_and_Their_Treatment_in_Ancient_Greece

9. Фуко М. Наглядати і карати. Пер. з фр. П. Таращук. Київ: Комубук, 2020. 392 с.

References

1. Herman Dzh. Psykholohichna travma ta shliakh do vyduzhannia: naslidky nasylstva – vid znushchan u simi do politychnoho teroru. .[Trauma and recovery: the aftermath of violence – from domestic abuse to political terror.] Dzh. Herman: pereklad z anh. O. Lizak, O. Nakonechna, O. Shlapak Lviv: Vydavnytstvo Staroho Leva, 2022. 424 s (in Ukrainian)

2. Horhii. Pokhvala Heleni. [Gorgias Encomium of Helen] Pereklad z davnohretskoi U. Holovach, Pereklady. 2020. S. 185-192. https://er.ucu.edu.ua/bitstream/handle/1/2411/Holovatch_Pokhvala%20Heleni.pdf?sequence=1&isAllowed=y (in Ukrainian)

3. Lozinska N.S. Psykhotravma yak naslidok travmatychnoho stresu v riznykh napriamkakh suchasnoi psykholohii. [Psychotrauma as a result of traumatic stress in various areas of modern psychology] N.S. Lozinska. Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy 2 (50) /2018. Kyiv, 2018. S. 65-73. (in Ukrainian)

4. Osodlo V.I., Budahiants L.M. Sotsialno-filosofski ta psykholohichni aspekty suchasnykh viin: monohr. [Social-philosophical and psychological aspects of modern warfare.] Kyiv: Vydavdim «ArtEk», 2018. 408 s.

5. Romenets V.A., Manokha I.P. Istoriia psykholohii KhKh stolittia: navchalnyi posibnyk. [History of psychology of the 20th century: a study guide.] V.A.Romenets, I.P. Manokha. Vyd. 3tie. Kyiv: Lybid, 2017. 1056 s. (in Ukrainian)

6. Rius Zh. Postup suchasnykh idei. Panorama novitnoi nauky. [Progress of modern ideas. Panorama of the latest science.] Per. z frantsuzkoi V.Shovkun. Kyiv: Osnovy, 1998. 669 s. (in Ukrainian)

7. Shay J. Achilles and Odysseus Today. What Homer can tell us about military leadership.: Jonathan Shay M.D., Ph.D., D.V.A. Outpatient Clinic and Tufts Department of Psychiatry, Boston, Massachusetts, USA. 28 August 2006. http://www.helleniccomserve.com/shayachillesnodysseus.html (in USA)

8. Ustinova J., Cardeña Et. Combat stress disorders and their treatment in ancient Greece. Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy. 2014 American Psychological Association 2014, Vol. 6, No. 6, Pp. 739 – 74. https://www.researchgate.net/publication/269035855_Combat_Stress_Disorders_and_Their_Treatment_in_Ancient_Greece (in USA)

9. Fuko M. Nahliadaty i karaty. [Discipline and Punish] Per. z fr. P. Tarashchuk. Kyiv: Komubuk, 2020. 392 s. (in Ukrainian)

Summary

Osodlo V. *Doctor of psychological sciences, professor,*
National Defence University of Ukraine named after Ivan Cherniakhovskyi
Budahiants L. *Ph.D., assistant professor*
National Defence University of Ukraine named after Ivan Cherniakhovskyi

RECOGNIZING COMBAT-RELATEDPSYCHOLOGICALTRAUMA: AN INTRODUCTION TO THE PHILOSOPHY OF MILITARY PSYCHOLOGY

Introduction. *Throughout the history, the scientific conceptualization of the phenomenon of combat-related psychological trauma was considered as the synergy of discursive and outside-discursive practices in the framework of a certain culture. Nowadays, the phenomenon of combat-related psychological trauma is a focus of the research of the authors of this article.*

The purpose *of the article is to study the connection between understanding of a person'straumatic psychological states in war and the prevailing philosophical and anthropological concepts in the pre-scientific pre-modern and classical modern*

traditions of psychology which were a basis to form a toolkit for identifying and understanding the phenomenon of the combat-related psychological trauma.

Methods. *The theoretical basis of this study is a combination of the historical and psychological approach and the philosophy of psychology.*

Originality. *Historical and psychological deconstruction and reinterpretation o socio-psychological phenomena, practices, and reflections related to psychological traumas of war through the application of the modern concept of combat psychological trauma were conducted. The philosophical and psychological approach is applied through finding out the connection between the pre-scientific and scientific methodology of combat-related psychological trauma understanding and its consequences with shared worldview, primarily, the concept of the nature and essence of a person and his/her being in the world. In this way, historical-psychological theory (meta-theory) is considered to be a subject to the philosophical and psychological reflection (second-level meta-theory). The article highlights the periods of the traditional and early post-traditional society – Ancient Greece and the New European era (Modern) before the First World War as a demarcation event between the Modern and Latter-day times the periodization of history, within which the "change in optics" for recognizing and explaining the psychological states of a person. We can trace war and its corresponding psychotherapeutic practices for the reconstruction of the context of the foundation of the scientific psychology of war.*

Conclusion*.The secularization of science, education and medicine, the transformation of psychology into an independent experimental scientific discipline, overcoming the modern mechanistic worldview became the conditions for the conceptualization of combat psychological trauma in modern times. The general cultural context for learning about combat psychological trauma is changes in society's attitude towards people, participants in hostilities, in particular, the value and quality of human life. It is promising to further research the trends of humanization and humanitarianization of the methodologies of the leading areas of military psychology of combat psychological trauma of the 20th-21st centuries in view of the urgent need to develop a system of psychological prevention, support and assistance for combatants already during the ongoing national liberation war of Ukraine against the Russians invaders.*

Key words: *combat psychological trauma; prevention; historical-psychological approach; philosophy of psychology.*

DOI: 10.33099/2617-6858–22–68–4–29-36

Вісник Національного університету оборони України. 2022. № 4 (68). С. 29-36.

Вінтоняк В. Ф., *кандидат психологічних наук, доцент,*
Рибчук О. О., *доктор філософії,*
Недвига О. В., *кандидат психологічних наук*

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ БОЙОВОЇ ПСИХІЧНОЇ ТРАВМИ: СУЧАСНІ ПІДХОДИ

Статтю присвячено огляду класичних та сучасних теоретико-методологічних джерел з проблеми психічної та бойової психічної травми. У статті наведено результати проведеного аналізу передумов виникнення та особливостей розвитку бойової психічної травми у військовослужбовців в умовах бойових дій. Розкрито поняття складної бойової психічної травми та її вплив на функціонування військовослужбовців у бою, а також подальші наслідки травматизації. Запропоновано різні терапевтичні підходи щодо роботи з психотравмованими військовослужбовцями.

Ключові слова: *військовослужбовець; психічна травма; бойова психічна травма; ПТСР.*

Вступ. Війна є надзвичайно травмуючим подразником як для окремої людини, так і для суспільства в цілому. Війна має свою "психологію". Ми не маємо природного імунітету, здатного захистити нас від стресу, що спричиняють бойові дії. Збройні сили є основним елементом системи оборони держави, а військовослужбовці – це особливі учасники війни, оскільки їх діяльність виходить за межі звичайного людського досвіду. Тому, збереження здоров'я та працездатності осіб, які беруть участь у бойових діях, є вкрай важливим.

Аналіз практичного досвіду бойових дій свідчить, що протиборчі сторони, поряд з неминучими фізичними, зазнають відчутних психологічних втрат. Вони пов'язані з отриманням військовослужбовцями бойових психічних травм (від 10 до 50% всіх санітарних втрат у сучасних локальних війнах), які, у свою чергу, призводять до розладів психічної діяльності, повної чи часткової втрати боєздатності.

Мета статті полягає у висвітленні дослідження феномену бойової психічної травми у сфері військової психології через вивчення основних концепцій та висновків, що стосуються бойової психічної травми та її наслідків для психічного здоров'я військовослужбовців і їх подальшого функціонування у професійній діяльності.

Теоретичне підґрунтя. На сьогодні "психічна травма" є дуже поширеним поняттям, яке використовується у сучасному науковому обігу, особливо у сфері військової психології та охорони психічного здоров'я.

В межах психоаналітичного підходу поняття "психічна травма" було запроваджено З. Фройдом та систематизовано у дослідженнях А. Кардінера, М. Горовіца, що назвали це явище "воєнним неврозом", "хронічним воєнним неврозом". У когнітивній психології, бойова психічна травма розглядається, як руйнування базових когнітивних схем та переконань особистості (Bartlett, Horowitz, Brewin, Holmes, Janoff-Bulman).

Розмаїтим аспектам загального спектру психічної травми присвячено праці Джеймі Меріка, Гретхен Шмельцер, Бессела ван дер Колка. Вченими визначено поняття складної бойової психічної травми, її вплив на функціонування військовослужбовців в бою та подальші наслідки травматизації (Judith Herman, Гретхен Шмельцер). Проаналізовано чинники, що впливають на формування бойової психічної травми (Želimir, Komar, Brewin, Solomon, Cardeña, Carlson, Yehuda). Проводиться аналіз питання специфіки надання допомоги травмованимвійськовослужбовцям у межах досліджень науковців: Т. Титаренко, Ю. Герман, З. Соломон, Д. Меріка.

Огляд публікацій свідчить про активні розвідки феномену бойової психічної травми в сучасних дослідженнях, активний пошук методів формування стійкості та своєчасної реабілітації учасників бойових дій, які зазнали травматизації.

Методи дослідження. Теоретико-методологічнуоснову дослідження складають концепції психоаналітичного та екзистенційного підходів, когнітивної психології, психології екстремальної діяльності. У ході проведення дослідження застосовано метод теоретичного аналізу, систематизації, порівняльний метод, контент-аналіз, конкретизація, абстрагування та узагальнення.

Результати і обговорення. Бойові переживання є однимі з найбільш жахливих і загрозливих з усіх травмуючих подій. Бойові дії мають потужний психологічний вплив на психіку військовослужбовця. Для того щоб вижити на війні психіка військовослужбовця має перелаштуватися на військовий режим функціонування. Механізмом такого перелаштування є бойовий стрес, який сприяє мобілізації всіх можливостей людини для пристосування до бойової обстановки. Проте, інтенсивний бойовий стрес може викликати перенапругу та збій механізмів стрес-регуляції, що проявляються в психічних, психологічних, фізичних та поведінкових реакціях на полі бою, призводити до виникнення деструктивного стресу та, як наслідок, бойової психічної травми, що впливають на здатність військовослужбовця ефективно функціонувати на полі бою. Вони також можуть повторюватися після завершення бойових дій та проявлятися протягом багатьох років у формі посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Бойова психічна травма займає вагоме місце у структурі бойових втрат. Вона в 3-4 рази збільшує психічні захворювання в армії, на 10–50% послаблює боєздатність збройних сил.

В наукових джерелах описані різноманітні підходи до розуміння психічної травми.

Слово "травматичний" (травмівний) вперше зустрічається у виданні Оксфордського словника 1656 року, де травма визначається як термін, "який можна віднести до ран та їх зцілення" (все що стосується фізичних ран або лікування ран). Тільки в кінці XIX століття цей термін став використовуватися для позначення психологічного стресу і шкоди, що розвивається внаслідок насилля і втрат [1].

У загальному розумінні травма визначається як раптовий потенційно смертельний досвід, який часто залишає тривалі тривожні спогади [2].

Події, які можна розглядати як потенційно травмуючі інциденти, включають широкий спектр навмисних та ненавмисних насильницьких дій (актів насильства), таких як образа, фізичне або сексуальне насильство, аварії, природні та біотехнологічні катастрофи, викрадення та захоплення в заручники, смертельні захворювання, каліцтво, війни та терористичні напади, катування, позбавлення волі тощо. Всі ці різноманітні події поєднуються під спільним знаменником "травма" або "психотравма", незважаючи на те, що кожне з них має власне значення та причинні атрибути страждань. Травматичні події відрізняються одна від одної за характером, частотою та тривалістю загрози, її особистою значимістю, яка може змінюватися з часом. Тим не менше, травма, травматичний стрес (traumatic stress), крім складних психологічних проявів на нейробіологічному рівні, є неспецифічною реакцією нашого організму на різні травматичні події.

Проте, травма – це не просто подія в певному місці. Це тристоронній процес, що проявляється у фізичних, психологічних та соціальних наслідках. Те, які будуть фізичні, психологічні та соціальні симптоми і захворювання залежить і від багатьох чинників, таких як вразливість, стійкість, які адаптивні і дезадаптивні реакції проявлялися в травматичних ситуаціях і які травматичні спогади залишились. Травма також має вимір часу та соціального простору. І нарешті, травма має духовний вимір. Страждання, які вона завдає, варіюються від фізичного до екзистенційного болю. А це може порушити уявлення про мораль, цінності, принципи, ідентичність, переконання, ідеали.

На початку ми вже говорили, що "травма" – це термін, який позначає, в першу чергу, фізичне ушкодження, рану. Справа в тому, що на стрес високої інтенсивності, коли небезпека загрожує життю людини, наш організм реагує як на загрозу фізичного ушкодження. Наприклад, загальновідомо, що при гострому стресі протромбіновий індекс (індекс коагуляції) крові значно збільшується. Це один із компонентів мимовільної, неспецифічної реакції нашого організму, яка покликана мінімізувати можливу крововтрату. Виявляється, що підвищення індексу коагуляції відбувається не лише при гострому стресі, але й під час хронічного посттравматичного стресового розладу (Post-Traumatic Stress Disorders, PTSD) [3].

Початкове уявлення про психічну травму формувалися у рамках психодинамічної парадигми. В роботі З. Фройда "По той бік задоволення"

було запропоновано енергетичну концепцію травми. З. Фройд писав, що "травматичний вплив на психіку може спричинити будь-яка подія, що викликає болісне почуття жаху, страху, сорому, втрати, душевний біль. Від чутливості потерпілого залежить ймовірність того, що ця подія набуває характеру травми" [4]. Відкриття психоаналізу дають можливість поглянути на травматичні військові неврози з погляду їх каузальності, тобто виявити причинно-наслідкові зв'язки – "витіснення, що лежить в основі будь-якого неврозу" [4].

У 1941 році, в одному із перших систематизованих досліджень, А. Кардінер назвав це явище "хронічним воєнним неврозом". Ним вперше було дано комплексну характеристику симптоматики: 1) збудливість і подразливість; 2) нестримний тип реагування на раптові подразники; 3) фіксація на обставинах травмуючої події; 4) уникнення реальності; 5) схильність до неконтрольованих агресивних реакцій [5].

Після війни у В'єтнамі на зміну концепції "воєнного неврозу" в сучасну психіатрію до 1980 року увійшло поняття "посттравматичний стресовий розлад" (ПТСР), яке було включено в DSM–III (Diagnostic and Statistical Mannual of Mental Disorders) – класифікаційний психіатричний стандарт Американської психіатричної асоціації. У 1995 році ПТСР було введено в десяту редакцію Міжнародного класифікатора хвороб МКБ-10. Згідно даної класифікації ПТСР визнано найбільш поширеною і помітною формою пост бойової патології.

Когнітивні концепції психічної травми сягають теорії стресу Р. Лазаруса та роботам А. Бека. В залежності від оцінки стресової ситуації та вторинного оцінювання (оцінка індивідом власних ресурсів самоконтролю у цій ситуації) формується тип копінг-стратегії: проблемно-фокусований (дії, які спрямовані на подолання стресової ситуації) та емоційно-фокусований (дії, спрямовані на поліпшення емоційного стану). Психічна травма в когнітивній психології розглядається як руйнування базових когнітивних схем або базових переконань. (Bartlett, 1932). Когнітивні схеми використовуються як пояснювальний конструкт, детермінуючий процес пізнання суб'єктом навколишнього середовища та образ власного Я в свідомості особистості.

М. Горовіц (Horowitz, 1976) був першим, хто описав вплив травми на систему глибинних уявлень людини про своє Я, світ і майбутнє і показав, що процес лікування відбувається через зміну когнітивних структур [6]. Проте найповніше вплив травми на систему переконань індивіда представлено у роботах Роні Янофф-Бульмана (Janoff-Bulman, 1989, 1992, 1997), які були створені на основі когнітивно-експерієнціальноїтеорії Епштейна. Згідно Янофф-Бульмана, структура базисних переконань включає імпліцитні переконання особистості про доброзичливість та справедливість навколишнього світу, про контрольованість (люди можуть контролювати те, що з ними відбувається), цінності та значимості власного Я. Перелічені переконання виступають для людини певними орієнтирами, точками опори, роблячи світ зрозумілим [7]. В бойовій обстановці всі перелічені цінності

можуть бути відразу зруйновані. Якщо військовослужбовець не отримує психологічної підтримки від оточуючих, то він залишається без опори і повністю втрачає здатність орієнтуватися у світі, обстановці, самому собі. І що найважливіше, чим більш "туманістичними" для військовослужбовця здавалися його базові цінності, тим більш драматичнішим відбувається їх руйнування. Військовослужбовець відчуває себе безпорадним. Стан безпорадності може привести до так званої психічної поразки (mental defeat) – стан в якому військовослужбовець втрачає здатність підтримувати в собі віру в силу волі, відчуває себе "не живим", зламаним, для якого все одно живий він чи ні.

Поведінковий підхід опирається на двофакторну модель психічної травматизації, яка розглядає психотравму з позицій класичного та оперантного обумовлення. Класичне обумовлення проявляється у виникненні почуття страху у жертви травматичних подій у відповіді на будь-які зовнішні стимули, які схожі з травматичною подією. Оперантне обумовлення виражається у вимкненні суб'єктом усіх стимулів, які викликають цей страх.

Травма є більш широким поняттям, ніж гострий стресовий (Acute Stress Disorder, ASD) або посттравматичний стресовий розлад (PTSD). Для більш глибокого розуміння сутності травми ми можемо використовувати поняття "спектр травми" (spectre of trauma), який містить безліч проблем, викликаних травмою: починаючи від побутової мікро-травми, закінчуючи складною травмою, важкою залежністю (адикцією) і дисоціативними розладами [8]. Незважаючи на те, що ці психічні розлади нібито відносяться до різних регістрів, якщо їх походження травматичне по своїй природі, тобто пов'язано з травмою (trauma-related), всі вони характеризуються загальними універсальними маркерами, що відрізняють їх від психічних розладів нетравматичного походження. Ці унікальні ознаки зумовлені нейробіологією травмованого мозку, які описав у своїх дослідженнях Бессел Ван дер Колк (Van der Kolk). Він виділив три основні ознаки, що вказують на відмінності травмованого мозку від здорового. Перша – це вища система *сприйняття загрози* (threat perception system), за яку відповідає когнітивна частина мозку (мигдалеподібне тіло), яка підтримує порядок у нашому тілі. Друга – це система *фільтрації* (filtering system), яка контролює і фільтрує сенсорну інформацію (здатність зосереджуватися на важливій інформації і переносити менш важливу на задній план). І третя, так звана система *самовідчуття* (selfsensing system), яка розташована в проміжних структурах мозку: (anterior cingulate cortex, vmPFC and insula). Справа в тому, що ці структури мозку, крім негативних відчуттів, відповідають за весь спектр відчуттів, що складає основу нашої самосвідомості. І коли людина намагається "вимкнути" нестерпні відчуття, придушити і притупити почуття, викликати оніміння (numbing), вона позбавляє себе здатності почуватися живою. Як не парадоксально це звучить, але травмовані військовослужбовці відчувають себе повністю живими тільки тоді, коли вони знову в екстремальних умовах (бойових умовах). Незважаючи на те, що вони можуть ненавидіти те, що вони пережили, водночас, у них

з'являється природнє прагнення до аналогічних ситуацій. Травмований військовослужбовець, як правило, відчуває заціпеніння, застигання, оніміння і не може насолоджуватися життям і відчуває себе живим тільки тоді, коли виявляється у ситуації, що викликала цей жах. Цей феномен називається травматичним перегравання (traumatic re-enactment) [9, 10].

Термін "складна травма" запропонувала в 1992 Юдіт Герман у своїй відомій книзі "Травма та відновлення. Наслідки насильства – від сімейного (домашнього) насильства до політичного терору". Гретхен Шмельцер назвала складну травму травмою, що повторилася (Repeated Trauma). Пізніше Янофф-Бульман разом із колегами почав активно працювати над концепцією комплексного травматичного розладу, який отримав назву екстремального стресового розладу без додаткових уточнень (Disorder of Extreme Stress Otherwise Specified, DESNOS). На їхню думку, DESNOS виникає в результаті жорстокого, тривалого, часто сексуального насильства в ранньому дитинстві, а також під час тортур чи тривалого перебування у зоні військових дій. Наслідками DESNOS є труднощі регуляції афектів, проблеми міжособистісних відносин, високий ризик розвитку депресивних та тривожних розладів, соматизація симптомів та багато іншого [11, 13].

У численних сучасних дослідженнях поняття "комплексної травми" перетинається з таким поняттями, як інтергенераційна/трансгенераційна травма, кумулятивна травма, травма зради та відносин, травма прихильності, травма розвитку. Перераховані підходи дозволили нам сформулювати визначення бойової психічної травми.

Бойова психічна травма (БПТ) – це неможливість психологічно та психічно протистояти травмуючим чинникам бойової обстановки, що супроводжується деформацією саморегуляції, базових цінностей військовослужбовця, його дезорієнтацією в собі та навколишньому світі та неможливістю вести бойові дії.

Іншими словами, людина не поранена, не контужена, не отруєна, але вести бойові дії не може.

За умовами та часом БПТ можна поділити на кілька груп. До першої відносяться БПТ, що виникають у відносно короткий проміжок часу, практично в момент виникнення психотравмуючої ситуації. До другої групи належать БПТ, що розвиваються відносно тривалий час під впливом менш виражених, але постійно діючих чинників.

На БПТ людина може відреагувати у двох основних формах: загальмованість та надмірна збудженість. БПТ проявляється на фізіологічному рівні, психічному і поведінковому.

Чи призведуть травматичні переживання до бойової травми залежить від багатьох чинників, таких як чинники поля бою, чинники профілактики бойового стресу, керівництва та лідерства, досвід та оцінка бойової обстановки, реакція на бойовий стрес [12, 14, 15].

Також здатність військовослужбовця переносити бойовий стрес залежить від трьох груп чинників та їх взаємодій: біологічних (наприклад,

генетична схильність), психологічних (наприклад, стратегії подолання) та міжособистісних (наприклад, соціальна підтримка) [13].

Реакція військовослужбовців на вплив стресорів бойової обстановки залежить від їх значущості для конкретного учасника бойових дій та від особливостей їх копінг-поведінки. Звичайно, ймовірність розвитку хронічних наслідків бойової психічної травми безпосередньо залежить і від тяжкості перенесеного стресового впливу та тривалості перебування в умовах театру військових дій.

Актуальним для українських військовослужбовців, які ведуть бойові дії з 2014 року, є явище "травми, що повторилася", оскільки значний відсоток ветеранів продовжують служити в армії, навіть після бойових дій, і знову вступають в бойові дії.

Що відбувається, коли травма постійно повторюється?

Під час одиничної травми симптоми, за допомогою яких військовослужбовець намагається її подолати, можуть бути тимчасовими. Ці намагання можна назвати захисною реакцією (defensive state). У ситуаціях повторюваної травми, стратегія виживання краще описується, як захисна риса особистості (defensive trait). У цей час захисна реакція стає головним аспектом особистості військовослужбовця. Продовжуючи жити в світі травми, більшість постраждалих від ПТСР втрачають інтерес до діяльності, яка раніше приносила задоволення, розривають соціальні контакти, емоційно замикаються. Вони, як правило, нервові, дратівливі, мають труднощі зі сном, концентрацією уваги і пам'яттю. Більше того, життя травмованих військовослужбовців обертається навколо травматичного інциденту. Вчені вважають, що постійне вторгнення в їхнє життя образів, що пов'язані з травмою, відображає їх боротьбу за опанування над травматичною подією, шляхом повторення. Їх апатія, замкнутість та емоційна нечутливість, частково відображають спроби уникнення болючих спогадів. Виникає дилема: з одного боку, травмовані військовослужбовці намагаються подолати травматичний досвід, а з іншого – травма продовжує поглинати більшу частину їх інтересів та життєвої енергії.

Разом з тим, психічна травма, це і специфічна трансформація особистості військовослужбовця в умовах переживання травматичних подій. Конфронтація з травмою перестає бути дуже руйнуючою і починає включати пошук позитивних змін, що мають місце після кризи, викликаної травмою. Цей феномен називають "посттравматичним стресовим зростанням". На концептуальному рівні в сучасних дослідженнях відбувається зміщення акценту з психопатології бойової травми та ПТСР на стійкість й зростання, особливо в спробах компенсувати негативні наслідки діагностики ПТСР. Цю тенденцію в своїх дослідженнях підтвердили О. Колініченко, В. Осьодло, Д. Зубовський, Figley, Nash.

Той факт, що у більшості військовослужбовців, які зіткнулися з екстремальними бойовими ситуаціями, не розвивалися розлади на кшталт ПТСР, викликав інтерес до феномену стійкості. Ця концепція широко

використовується в останні роки в науковому та клінічному світі. Стійкість відноситься до динамічного процесу, що включає позитивну адаптацію до обставин перед значними негараздами. Проте є різне розуміння стійкості. Стійкість можна розглядати як якість, особисту рису, процес і результат. Деякі дослідники розуміють стійкість як багаторазово детермінований процес розвитку, який є фіксованим, інші розглядають стійкість як особистісну властивість. Більш детально даний феномен ми розглянемо в наступних наших дослідженнях.

Тим не менш, надана екстрена психологічна допомога запобігає розвитку травми, ПТСР, дозволяє зберегти здоров'я та професійне довголіття військовослужбовцям. Спеціально для військових були розроблені програми для підтримки психічного здоров'я під час бойового розгортання "Combat Operationa Stress Contro (COSC)" та "Trauma Risk Management (TRiM)". Наприклад, ізраїльські учені створити модель BASIC Ph, згідно з якою індивідуальне поєднання шести елементів (B – віра й переконання; A – емоції; S – соціальність; I – уява; C – когнітивні стратегії; Ph – фізична активність) характеризує індивідуальну, унікальну для кожної людини стратегію опірності в умовах кризи.

Після завершення бойових дій, науковці дійшли висновку, що найефективнішим методом допомоги психотравмованим військовослужбовцям є комплексна медико-психологічна реабілітація. Одним із суттєвих аспектів медико-психологічної реабілітації є психотерапія. Це все про відновлення довіри у постраждалого, пробудження у нього впевненості у власних силах, зміцнення його сили волі, усунення та полегшення його патологічного афективного стану, виправлення його патологічних психічних зв'язків і усунення патологічного самонавіювання [16]. Найшвидші за ефектом методи психотерапії: когнітивна, когнітивно-поведінкова терапія, АРТ-терапія та тілесно орієнтована терапія. Проте, найтриваліший ефект, навіть при відтермінованому зверненні, має логотерапія (Frankl, 1959).

Найкращим показником травма-терапії є відновлення здатності того, хто вижив, отримувати задоволення від життя. (The best indices of resolution are the survivor's restored capacity to take pleasure in her life). Цією фразою Юдіт Герман пророкувала те, як має розвиватися травма-терапія у майбутньому.

Висновки. Не дивлячись на численні дослідження, поняття "психічної травми" є і досі актуальним, оскільки є надзвичайно драматичним явищем, яке може трапитись з кожним. З одного боку, травматичний досвід показує нам межі наших можливостей керувати своїм життям, здатність контролювати життєві обставини, а з іншого боку, поняття "психічної травми" є "небезпечним" поняттям, оскільки часто використовується занадто легко і занадто швидко. Не кожна стресова подія є травмуючим досвідом, і не кожна людина, яка зіткнулася з війною, катастрофою чи терором, травмована. Перевищення концепції може створити ризик медикаментизації допомоги ураженим людям та ігнорування їхньої самостійності та адаптаційних навичок.

У зв'язку з цим, здатність травмованого військовослужбовця не тільки продовжувати військову службу, а й знову повернутися до звичного способу життя без травми, є надзвичайно нагальним для України. Для збереження психічного здоров'я військовослужбовців мають розроблятися профілактичні підходи до травми та розширюватись впливи різних форм втручань. Це дасть можливість зрозуміти, що допомога при травмах не відбувається без створення відповідної системи реабілітації, бажання самого військовослужбовця, та залучення в цей процес суспільства в цілому.

Список використаних джерел

1. Pedersen D. Rethinking Trauma as a Global Challenge. In Trauma and Migration. Cultural Factors in the Diagnosis and Treatment of Traumatized Immigrants. Берлін. 2015. P. 9-31. DOI: 10.1007/978-3-319-17335-1_2(дата звернення: 12.05.2022).
2. Encyclopedia of Trauma: An Interdisciplinary Guide. Charles R. Figley SAGE Publications, 2012, 904 p.
3. Robicsek, O., Makhoul, B., Klein. E., Brenner. B., Sarig, G. Hypercoagulation in Chronic Post-Traumatic Stress Disorder. IMAJ. Vol. 13. September. 2011.
4. Фрейд З., Ференци Ш., Абрахам К., Зиммель Э., Джон Э. Клинический архив К психоанализу военных неврозов. Сборник статей. Ижевск: ERGO, 2012. 104 с.
5. Kardiner A. The traumatic neuroses of war. NY: Paul B. Hoeber, 1941. 258 p.
6. Brewin C. R., Holmes E.Psychological theories of posttraumatic stress disorder. *Clinical Psychology Review*. 2003. V. 23. P. 339–376.
7. Janoff-Bulman R. Shattered assumptions: Toward a new psychology of trauma. NY: Free Press, 1992.
8. Зураб Беберашвили, Джана Джавахишвили, Софио Табагуа. Травма, её природа и пути исцеления. Тбилиси, 204 с. 2021.
9. Van der Kolk, B. The Body Keeps the Score. Brain, Mind and Body in the Healing of Truma, 2014.
10. Van der Kolk, B., Buczynski, R. Rethinking Trauma. How to Work with the Traumatized Brain. NICABM Webinar Series, 2014.
11. Rolf J. KleberTrauma and Public Mental Health: A Focused Review Front. Psychiatry, 25 June 2019 | https://doi.org/10.3389/fpsyt.2019.00451
12. Želimir Pavlina, Zoran Komar and Tomislav Filjak. Ministry of Defence of the Republic of Croatia PSYCHOLOGICAL MODEL OF COMBAT STRESS 36th IAMPS Split, CROATIA 2000.
13. Luxenberg, T., Spinazzola, J., Van der Kolk, B. (2001). Complex Trauma and Disorders of Extreme Stress (DESNOS) Diagnosis, Part I: Assessment, Part II: Treatment. Directions in Psychiatry, Vol. 21.

14. Solomon Zahava. Combat Stress Reaction: The Enduring Toll of War (Springer Series on Stress and Coping) Series Springer Series ON Stress and Coping Ser. Xvi, 2012, 284 p.

15. Колесніченко О. С. Засади бойової психологічної травматизації військовослужбовців : монографія. Х. : ФОП Бровін О.В., 2018. 488 с.

16. Вінтоняк В.Ф. Особливості організації психологічного консультування військовослужбовців. Вектори соціальної, організаційної та економічної психології [Електронне видання] : тези доп. Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 25 лютого 2022 року) / за заг. ред. А. А. Мазаракі. – Київ: Держ. торг.-екон. ун-т, 2022, 356 с.

References

1. Pedersen D. Rethinking Trauma as a Global Challenge. In Trauma and Migration. Cultural Factors in the Diagnosis and Treatment of Traumatized Immigrants. Berlin. 2015. P. 9-31. DOI: 10.1007/978-3-319-17335-1_2(data zvernennia: 012.05.2022).

2. Encyclopedia of Trauma: An Interdisciplinary Guide. Charles R. Figley SAGE Publications, 2012, 904 p.

3. Robicsek, O., Makhoul, B., Klein. E., Brenner. B., Sarig, G. Hypercoagulation in Chronic Post-Traumatic Stress Disorder. IMAJ. Vol. 13. September. 2011.

4. Freid Z., Ferentsy Sh., Abrakham K., Zymmel Э., Dzhon Э. Klynycheskyi arkhyv K psykhoanalyzu voennыkh nevrozov. [Clinical archive To the psychoanalysis of military neuroses] Sbornyk statei. Yzhevsk: ERGO, 2012. 104 c. (in Russian)

5. Kardiner A. The traumatic neuroses of war. NY: Paul B. Hoeber, 1941. 258 p.

6. Brewin C. R., Holmes E.Psychological theories of posttraumatic stress disorder // Clinical Psychology Review. 2003. V. 23. P. 339–376.

7. Janoff-Bulman R. Shattered assumptions: Toward a new psychology of trauma. NY: Free Press, 1992.

8. Zurab Beberashvyly, Dzhana Dzhavakhyshvyly, Sofyo Tabahua. Travma, eë pryroda y puty ystselenyia. [Trauma, its nature and ways of healing.] Tbylysy, 204 s. 2021. (in Georgia)

9. Van der Kolk, B. The Body Keeps the Score. Brain, Mind and Body in the Healing of Truma, 2014.

10. Van der Kolk, B., Buczynski, R. Rethinking Trauma. How to Work with the Traumatized Brain. NICABM Webinar Series, 2014.

11. Rolf J. KleberTrauma and Public Mental Health: A Focused Review Front. Psychiatry, 25 June 2019 https://doi.org/10.3389/fpsyt.2019.00451

12. Želimir Pavlina, Zoran Komar and Tomislav Filjak. Ministry of Defence of the Republic of Croatia. Psychological model of combat stress 36th iamps Split, CROATIA 2000.

13. Luxenberg, T., Spinazzola, J., Van der Kolk, B. Complex Trauma and Disorders of Extreme Stress (DESNOS) Diagnosis, Part I: Assessment, Part II: Treatment. Directions in Psychiatry, Vol. 21, 2021.

14. Solomon Zahava. Combat Stress Reaction: The Enduring Toll of War (Springer Series on Stress and Coping) Series Springer Series ON Stress and Coping Ser. Xvi, 2012, 284 p.

15. Kolesnichenko O. S. Zasady boiovoi psykholohichnoi travmatyzatsii viiskovosluzhbovtsiv : monohrafiia. [Principles of combat psychological traumatization of servicemen: monograph.] Kh. : FOP Brovin O.V., 2018. 488 s. (in Ukrainian)

16. Vintoniak V. Osoblyvosti orhanizatsii psykholohichnoho konsultuvannia viiskovosluzhbovtsiv. Vektory sotsialnoi, orhanizatsiinoi ta ekonomichnoi psykholohii [Elektronne vydannia] [Peculiarities of the organization of psychological counseling of military personnel. Vectors of social, organizational and economic psychology [Electronic edition]] : tezy dop. Mizhnar. nauk.-prakt. konf. (Kyiv, 25 liutoho 2022 roku) / za zah. red. A. A. Mazaraki. – Kyiv: Derzh. torh.-ekon. un-t, 2022. – 356 s. (in Ukrainian)

Summary

Vintoniak V. *Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, National Defence University of Ukraine named after Ivan Chernyahovskyi*

Rybchuk O. *PhD, National Defence University of Ukraine named after Ivan Chernyahovskyi.*

Nedvyha O. *Candidate of Psychological Sciences, National Defence University of Ukraine named after Ivan Chernyahovskyi*

THEORETICAL AND METHODOLOGICAL ANALYSIS OF THE PHENOMENON OF COMBAT PSYCHOLOGICAL TRAUMA: MODERN APPROACHES

Introduction. *War is an extremely traumatic stimulus for a person and society as a whole. We do not have a natural immunity to protect us from the combat stress. The Armed Forces are the main component of the state's defence system, and servicemen are special participants in the war, as their activities go beyond ordinary human experience. Therefore,preserving the health and efficiency of persons participating in military conflicts is extremely important.*

The article deals with the review of classic and modern theoretical and methodological sources on the problem of psychological and combat psychological trauma. The concept of complex combat psychological trauma and its impact on the functioning of servicemen in battle, as well as the subsequent consequences of

traumatization, are revealed. Various therapeutic approaches to work with injured servicemen are proposed.

***The purpose of the article** is to highlight the study of the phenomenon of combat psychological trauma in the field of military psychology through the study of the main concepts and conclusions related to combat psychological trauma and its consequences for the mental health of military personnel and their further functioning in professional activities.*

***Methods.** Concepts of psychoanalytic and existential approaches, cognitive psychology, psychology of extreme activity form the theoretical and methodological basis of the research. The method of theoretical analysis, systematization, comparative method, content analysis, specification, abstraction and generalization was applied during the research.*

***Conclusion**. Research analysis shows that the concept of "psychological trauma" is still relevant, as it is an extremely dramatic phenomenon that can happen to anyone. On the one hand, traumatic experience shows us the limits of our ability to manage our lives, the ability to control life circumstances, and on the other hand, the concept of "psychological trauma" is a "dangerous" concept, because it is often used too easily and too quickly. Not every stressful event is a traumatic experience, and not every person who experiences war, disaster, or terror is traumatized. Exceeding the concept can pose a risk of medicalizing care for affected people and ignoring their autonomy and adaptive skills.*

In this regard, the ability of an injured serviceman not only to continue military service, but also to return to his/her usual way of life without trauma, is extremely urgent for Ukraine. In order to preserve the mental health of military personnel, preventive approaches to trauma must be developed and the effects of various forms of interventions expanded. This will provide an opportunity to understand that assistance for traumas does not occur without the creation of an appropriate rehabilitation system, the desire of the serviceman himself, and the involvement of society as a whole in this process.

***Keywords**: serviceman; psychological trauma; combat psychological trauma; PTSD.*

DOI: 10.33099/2617-6858–22–66–2–121-131

Вісник Національного університету оборони України. 2022. № 2 (66). С. 121-131.

Хміляр О. Ф., *доктор психологічних наук, професор*

ПСИХОЛОГІЯ БОЙОВОЇ МОТИВАЦІЇ ВОЇНА

Людина усвідомлює свої дії, але причин,
якими вони визначені, не знає.
Бенедикт Спіноза

На сторінках статті воїн постає як найважливіший актив армії, особливий тип солдата й, цілком імовірно, особлива людина. Виявлено, що уклавши «контракт із війною», воїни готові жертвувати нагородами, званнями, кар'єрою та іншими привілеями. У них особливе розуміння професіоналізму. Готуючись до війни, воїн самостійно налаштовує себе на щоденні надмірні страждання й позбавлення. Розкриваючи образ воїна, автор статті наголошує, що від нього постійно вимагається високий рівень лідерства та ініціативність в усіх починаннях.

Доведено, що в умовах бою воїнів вирізняє особлива кмітливість, хитрість, винахідливість, рішучість і нестримна жага втілити набуті теоретичні знання та навички у практичну площину, висока бойова ефективність, ретельне володіння бойовою обстановкою, тривале зберігання спокою в умовах хаосу й дискомфорту, бездоганне володіння різного роду озброєнням, сила характеру, уміння переносити психологічний тиск в умовах смертельної небезпеки, зберігати високу боєздатність в умовах ворожого оточення. Ключову роль у статті приділено мотивації воїна як передумові здійснення неможливого, умінню діяти без наказу та прийняттю ризикованого рішення.

Ключові слова: *психологія воїна; мотивація; бій; психологія неможливого; ризиковане рішення; успіх; інтенція.*

Вступ. Незважаючі на високу технологізацію та інструменталізацію ведення війни, роль людського фактора в успішному її завершенні зберігатиметься завжди. Великий прусський філософ Карл фон Клаузевіц, даючи визначення війни, неодноразово наголошував: «Війна – царство фізичних зусиль і страждань, здатне знищити воїна, якщо він не змінить до них ставлення. Війна – країна невизначеностей, випадковостей, небезпеки,

страху й смерті» [1, 8 –14]. Підготувати військовослужбовця до дій у таких умовах – означає підготувати всебічно озброєного воїна. Безумовно, «війна складна, темна і густа, як непрохідний ліс. Вона не схожа на її опис. Війну відчувають, але не завжди розуміють її учасники. Її розуміють, але не завжди відчувають в подальшому дослідники» [2, 3], – писав свого часу Ілля Еренбург.

Аналізуючи матеріал за тематикою цієї статті, автор ставитиме перед собою чимало запитань. Зокрема такі: чому одні військовослужбовці здатні здолати складності бою, а інші ні?; що змушує людину, незважаючи на всі жахи війни, добровільно повертатися в бій? Відповіді на них частково коріняться в літературних джерелах, присвячених бойовій мотивації. Декодуючи саму природу бою, одразу зауважимо, що на сторінках цієї наукової праці, розкриваючи природу бойової мотивації, ми наголошуватимемо на відмінностях між тими військовослужбовцями, які беруть безпосередню участь у бойовому зіткненні з противником, і тими, хто «просто перебуває в зоні бойових дій».

Мета статті полягає у розкритті психології бойової мотивації воїна, окреслення стратегії його поведінки за різних умов бою, а також з'ясування домінуючих мотивів воїна, що обумовлюють втілення неможливого й реалізацію задуму основаного на засадах немотивованого ризику.

Теоретичне підґрунтя дослідження мотивації воїна. На сторінках наукової праці «Чотири причини достатньої причини» Артур Шопенгауер одним із перших серед вітчизняних та зарубіжних учених, досліджуючи мотивацію, зумів пояснити істинні причини поведінки людини. «Характер її дій визначається способом сприйняття низки передуючих одна одній причин», – зазначав філософ [3, 38]. У сучасній психологічній науці мотивація – досить багатофакторне явище, обумовлене як унікальністю самої людини, так і складністю її життєвого простору. До певної діяльності особистість спонукають усвідомлені й неусвідомлені причини, сукупність зовнішніх і внутрішніх рушійних сил (джерел), що активізуючи суб'єкта, визначають його спрямованість. Якщо в поглядах Платона дієва внутрішня спонука триєдина, оскільки містить розум, ціль і самоаналіз, то інші теорії, що обумовлюють реалізацію основних спонук людини, здебільшого містять прагнення до «блага» (Томас Гоббс), економічного інтересу (Адам Сміт), справедливої оцінки результатів праці (Роберт Оуен), потреби в самовираженні (Абрахам Маслоу), потреби в досягненні (Девід Мак-Клеланд), ідентифікацію індивідом інтенцій, що визначають його дії та вчинки (Клейтон Альдерфер).

У психології ідея, згідно з якою, здійснюючи певний психологічний вплив на людину, можна реалізовувати різноманітні задуми відома давно. Нині це ціла індустрія механізмів і методів. Так, згідно з поглядами учня й послідовника Абрахама Маслоу Майкла Мескона, «людина вдається до пошуку свого місця в певному співтоваристві задовго до задоволення

базових фізіологічних потреб та потреби в безпеці» [4]. Ця теорія розкриває внутрішню складову мотивації воїна й знаходить відгук у поглядах Фредеріка Герцберга, згідно з якими для більшості осіб справжньою внутрішньою мотивацією є цікава робота, що передбачає подолання труднощів і вирішення проблем, а також умови для досягнення успіху та професійного й кар'єрного зростання [5, 39].

Занурившись у теорію Фредеріка Герцберга, варто наголосити на принципах, реалізація яких стає дієвими мотивами в діяльності воїна. Серед них такі: а) підвищення відповідальності воїнів за виконання бойових завдань, до яких вони залучені, через зниження рівня контролю; б) покладання на них відповідальності за повний цикл операції або завершену частину роботи; в) надання воїнам доступу до інформації, а не передавання її через їхніх безпосередніх командирів; г) постійне використання нагод, щоб перед бійцями постійно поставали нові, складніші та небезпечніші завдання, з якими вони раніше не мали справи; д) постановка перед воїнами спеціальних завдань, виконання яких зробить їх вузькопрофільними фахівцями-експертами [5, 42].

Екстраполюючи теорію очікування Віктора Врума у структуру виконання бойових завдань воїнами, варто наголосити, що активна потреба не є єдиною необхідною умовою мотивації людини для досягнення мети. Воїн зобов'язаний знати, що обраний ним тип поведінки приведе до бажаного результату, а ймовірність того, що його очікування виправдаються є досить високою.

Інтерпретаційний екскурс теорій мотивацій, найбільш релевантних із предметним полем нашого наукового пошуку, не може бути вичерпним без розгляду теорії справедливості Джона Адамса, згідно з якою мотивація залежить від того, наскільки справедливою є оцінка праці суб'єкта діяльності. Людина, яка вважає себе недооціненою, може як знизити продуктивність праці, так і вжити певних дій для відновлення справедливості. Вкладаючи на «вході» у свою діяльність надлюдські зусилля, а також лояльність, гнучкість, толерантність, терплячість, надійність і навіть власне життя, воїн очікуватиме на «виході» задоволення від отриманого результату, особистісний професійний розвиток, загартування психіки, готовність нести відповідальність за кожен здійснений вчинок, особливу репутаційність, перемогу над заклятим ворогом. Безумовно, принцип справедливості в бойових умовах реалізувати непросто, але його недотримання робитиме людину демотивованою. Залежно від своїх індивідуально-типологічних властивостей воїни реагуватимуть на почуття несправедливості по-різному. Натомість відчуття справедливості власних дій на «вході» робитиме, за Джоном Адамсом, людину значно мотивованішою й навіть щасливішою у своїй діяльності [6, 339].

Методи дослідження. Реалізуючи мету наукової статті, ми виходимо з того, що дослідження мотивації воїна з методологічного погляду належить до вищого рівня наукового знання, оскільки розкриває стратегію поведінки воїна в умовах війни. Нами задіяно наступні загальнонаукові методи: аналіз, синтез, індукція, дедукція, порівняння, формалізація, абстрагування, моделювання. Використання історичного методу дало змогу з'ясувати інтенційні прагнення воїна та розкрити сутнісні властивості, що регулюють його поведінку під час війни.

Результати та обговорення.

Психологічні відмінності між воїнами й солдатами. В оксфордському словнику англійської мови знаходимо: «**воїном** є той, для кого основним заняттям є війна… це солдат, моряк, льотчик…, доблесна, досвідчена у воєнному відношенні людина» [7]. Це визначення містить декілька важливих компонентів. По-перше, воно підкреслює, що воїну притаманна надзвичайно сильна відданість війні та засвідчує, що майстерність і досвід на ній мають вагоме значення, водночас вони можуть компенсуватися завдяки доблесті. По-друге, це визначення стверджує, що воїн може бути також і солдатом. Водночас під поняттям «солдат» в оксфордському словнику розуміється той, хто служить за плату; проходить військову службу й бере участь у війні. Як бачимо, акцент тут зроблено на інституційній належності до армії, а нестримне прагнення до бою виражено значно менше, аніж у воїна [7, 312]. Реалії сьогодення показують, що визначення в оксфордському словнику англійської мови не є достатнім для встановлення ґрунтовних відмінностей між воїном і солдатом. Вважаємо, що першому притаманне особистісне й екзистенційне прагнення засвоювати, удосконалювати та відточувати прийоми ведення війни.

Стверджувати, що будь-який воїн має бути солдатом, на думку Руне Хенріксена, означає відрізняти воїнів від нерегулярних комбатантів. Солдат отримує санкцію на ведення бойових дій від свого політичного керівництва. Це необхідна, але недостатня умова для нього, щоб стати воїном. Воїн обов'язково має бути солдатом, але лише поодинокі солдати є воїнами [7].

Воїн – найважливіший актив армії, це особливий тип солдата й цілком імовірно особлива людина. Особливість воїна, на відміну від інших людей, корениться в його психологічній готовності розглядати бойові дії як спосіб життя. На відміну від різного роду систем озброєння й тактичних дій воїнів можна залучати до будь-якого сценарію розгортання бойових дій, оскільки їм відведено основну роль у його успішній реалізації. Така постановка проблемного поля нашої наукової статті знову викликає запитання – як використати екзистенціальну прихильність воїна війні? Відповідь наступна. Передусім таких осіб необхідно відшукати, виявити індивідуальні здібності й спрямувати до підрозділу, у якому їхній винятковий талант зможе найкраще розкритися. Різновидом такого

варіанту є підхід, що сповідується впродовж останніх тридцяти років у морській піхоті США: відбір кращих солдат здійснюється на полі бою. Потім із театру бойових дій вони відправляються для навчання на офіцерські курси. У подальшому це гарантує, що офіцери володітимуть найсучаснішими знаннями, що основуються на нещодавно здобутому досвіді [7, 321].

Інший варіант полягає в тому, що спеціальні підрозділи комплектуються воїнами з надзвичайно високим рівнем амбіцій, розвиненими психомоторними навичками, схильними долати ризики та інтелектуально домінувати на полі бою. Такого роду підрозділи приваблюють воїнів надзвичайною складністю завдань, до виконання яких вони залучатимуться. Водночас від них постійно вимагається високий рівень лідерства та ініціативність в усіх починаннях. Уже на етапі вербовки воїнам повсякчас наголошують: «Ви особливі люди, відібрані для виконання особливої місії» [7, 322]. Атмосфера в підрозділі, де готують бійців основується не на егалітаризмі, а на елітарності.

Основу життєвого кредо воїна складають особисті зобов'язання. Протягом останніх 80-тих років увесь спектр підготовки воїна у ЗС США можна окреслити такою приказкою: «Виживання протягом курсу базової підготовки воїна не є доказом його мужності, але невиживання – доказ зворотнього» [7, 322 – 323].

Військовим психологам, фахівцям із психомоторики, які відбирають рекрутів для подальшого зарахування до числа воїнів, на первинному етапі досить складно виявити, наскільки в них розвинуті розумові, психомоторні, вольові якості, необхідні для виконання досить складних, специфічних, ризикованих завдань. На первинному етапі відбору майбутніх бійців варто випробовувати страхом, небезпекою, невизначеністю, повною ізоляцією від основних сил, холодом, спрагою, біллю. На подальших етапах селекції військові психологи мають відстежувати наскільки воїни після перенесеної невдачі готові продовжувати діяти добровільно, зберігаючи високий мотиваційний запал. У підсумку це дає змогу з'ясувати наскільки в них дійсно розвинута екзистенційна відданість боротьбі й чи здатні вони подекуди виконувати юридично делікатні завдання.

Уклавши «контракт із війною», воїни готові жертвувати нагородами, званнями, кар'єрою та іншими привілеями. У них особливе розуміння професіоналізму. Противник воїна не має права на перемогу, він вправі лише уникати поразок. Воїну притаманна особиста екзистенційна відданість війні. Готуючись до її ведення, він самостійно налаштовує себе на щоденні надмірні страждання й позбавлення, зокрема: голод, холод, захворювання, рани, відсутність сну. Для воїна ризик, готовність постійно стикатися з небезпекою є особливим даром, а не обов'язком. Він як ніхто інший, долаючи сумнів, уміє правильно декодувати відомий вислів Регіни Бретт: «Не вір усьому, про що думаєш» [8, 191].

У бою воїнів вирізняє особлива кмітливість, хитрість, винахідливість дій, рішучість і нестримна жага втілити набуті теоретичні знання та навички у практичну площину. Сутністю їх життєвого світу є постійне здобуття нового бойового досвіду. Воїна майже неможливо уявити «поза боєм». Серед його професійно необхідних якостей варто виокремити такі: висока бойова ефективність, ретельне володіння бойовою обстановкою, висока регуляція протікання психічних станів (особливо страху та гніву), тривале зберігання спокою в умовах хаосу й дискомфорту, бездоганне володіння різного роду озброєнням, сила характеру, уміння переносити психологічний тиск в умовах смертельної небезпеки, зберігати високу боєздатність в умовах ворожого оточення, продуктивно діяти в несприятливих кліматично-географічних умовах.

Прагнення пройти випробовування боєм є найсильнішим інтенційним регулятором поведінки воїна, а палке бажання відчути цей найвищий прояв мужності є його сутнісною властивістю. Воїн сумує за боєм. На запитання «Навіщо людина взагалі відправляється на війну?» у нього є лише одна відповідь – «Для того, щоб дізнатися, чи дійсно я здатний справитися з цією роботою».

У мотивації воїна особливе місце посідає відточена майстерність, що функціонує на рівні бажання та здатності знищувати живу силу противника. Нерідко в бойових умовах регулятором його поведінки є позитивна агресивність, яку варто розглядати дієвою формою асертивної поведінки воїна в бою. Знищення живої сили противника часто супроводжується безжалісністю, але це не свідчить, що знищення ворога позбавлене смислу.

Наративи тисячі українських воїнів свідчать, що точність і стриманість у знищенні живої сили противника можна пояснити наступним чином: *«Я не міг пробачити ворогу його жорстоке ставлення до дітей і жінок. Такі вчинки йшли в розріз з усім тим, чому мене навчали. Саме це вплинуло на моє рішення стати снайпером»,* – зазначає сержант Володимир; *«Чисте» знищення ворога для мене є ознакою поваги до нього…, але вбивство цивільних осіб, втрата в бою контролю над собою – поза межами концепції воїна»,* – зазначає воїн Назар; *«Знищуйте «чисто», знищуйте швидко, знищуйте ефективно, але без злоби й жорстокості»,* – пише сержант Андрій. Воїн, виконуючи бойові завдання щодо збору розвідувальних даних і не маючи за таких умов права застосовувати зброю, нерідко відчуває стан пригніченості. Непоодинокі випадки, коли воїни навіть відмовляються виконувати такого роду завдання в подальшому.

Властивістю воїна, яку найбільш складно декодувати, є встановлення рівня готовності жертвувати своїм життям. Безумовно, кінцева готовність жертвувати власним життям може бути доведена лише діями, які з високою ймовірністю призведуть до загибелі. Одразу зауважимо, воїн прагне вижити, а не померти. Його бажання та здатність ризикувати в бою

створює необхідний баланс між бажанням вижити й бажанням знищити живу силу противника.

Діяти без наказу – вищий рівень бойової мотивації воїна. На війні навіть найвеличніша й значуща перемога завжди корелюватиме з трагедією. Війна не схожа з бізнесом, у якому можна втратити гроші на ринку або не виконати квоту продаж. У бою, як зазначає Наполеон, моральні потенції відносяться до фізичної сили, як три до одного. Сукупність нематеріальних властивостей – упевненості в собі, довіри, одностайності та відданості один одному, помножених на фізичну силу, інтелект і психічну стійкість кожного воїна, створюють згуртовані підрозділи, здатні домінувати на полі бою [9].

Смерть на війні також нікуди не дівається. Для воїна, як і для будь-якої іншої людини, добровільно ризикувати життям, просуватися вперед та усвідомлювати, що в одну мить він може перестати існувати, є неприродною властивістю. Позбавити життя іншу людину чи бачити як помирають твої найближчі друзі – досить важке емоційне випробовування.

Якими ж властивостями мають володіти воїни, які в бою «діятимуть без наказу», не відхиляючись від загального задуму командування? Вдивляючись протягом своєї тридцятирічної військової служби в обличчя тисяч військовослужбовців, я неодноразово переконувався, що під короткими стрижками та новою військовою формою досить часто «приховуються» дуже різні вільнодумці, «воркуни» й оригінальні воїни-мислителі. Критика на полігонах, у навчальних класах, місцях відпочинку, що лунала з уст воїнів, завжди звучала прямолінійно та небезпідставно. Серед властивостей, що, на наш погляд, мають домінувати у воїнів, здатних діяти без наказу в бою, ми виокремлюємо ініціативність, агресивну (в доброму розумінні цього слова) наполегливість і прагнення змінити реалії, у яких вони перебувають [9].

На відміну від спортивних чемпіонатів, за результатами яких на п'єдесталі знаходиться місце для золотого, срібного та бронзового призерів, на війні переможець завжди один. Він завжди перший [10]. У словнику воїна, який діє без наказу немає слова «другий», оскільки «другий» дорівнює «вбитий». У цьому контексті психомоторні властивості (швидкість, витривалість, спритність, влучність, точність, кучність), уміння корегувати вогонь, читати карту, ясно, чітко й лаконічно викладати свої думки, тактична кмітливість, уміння пристосовуватися до місцевості – ключові властивості воїна.

Даючи клятву захищати свою країну, воїн немовби віддає своєму народу незаповнений чек [9]. Важливою рисою воїна, здатного діяти без наказу, є переконаність у справедливості своїх дій і вчинків, яка інколи настільки сильна й глибока, що здатна межувати з фізичною мужністю. На запитання «Який розум найбільше відповідає воїну?» відповідь коріниться в самій природі військової діяльності: швидше критичний, аніж творчий, швидше широкий, аніж односторонній. Воїн завжди віддасть перевагу

«холодній голові перед гарячою…» [1, 63]. Воїни завжди першими прагнуть дізнатися, які погляди відстоює їхнє командування, а також з'ясувати, що воно не збирається відстоювати. Захоплюючи ініціативу в ході війни, воїн диктує свої умови противнику, примушуючи останнього ретельно їх виконувати. За влучним висловлюванням Юрія Лободи, мати ініціативу – це примушувати ворога робити те, що потрібно нам, а не йому [11].

Чи планує воїн свою кар'єру на тривалий проміжок часу? Наша відповідь – «Ні»! Цілі та запити воїна завжди скромні. По-перше, це звільняє його від хвилювання щодо того, чи справиться він із завданнями, що постануть перед ним у майбутньому. По-друге, це дає йому змогу краще зосередитися на виконанні тих завдань, які він найкраще виконує зараз. Кожний тиждень, проведений у навчальному класі чи на полігоні, воїн розцінює як останній тиждень мирного життя.

Воїну, здатному діяти без наказу, завжди варто пам'ятати, усе що не сприяє досягненню успіху, має другорядне значення. Жодної таємниці в досягненні успіху не існує. Успіх – результат підготовки, важкої праці й винесення уроків із невдач» [7, 49].

Мотивація як передумова здійснення неможливого. Поняття «неможливо» немає у словниковому арсеналі воїна. За словами українських воїнів, під поняттям «неможливо» приховуються люди, яким звично (простіше) жити в комфортних умовах, що тривалий час залишаються незмінними [12]. Такі особи не здатні віднайти в собі сили для того, щоб змінюватись. Але «неможливо», як свого часу наголошував Мухаммед Алі, не є фактом. Це лише думка. Неможливо – не назавжди. Неможливе – можливе!

Шлях воїна характеризує вислів Брюса Лі: «Немає такої фрази «Я не можу!». Зміг один, зможуть інші. Не зміг ніхто – будь першим!» Неможливо – не є вироком. Для воїна – це виклик. Неможливо – відмінний шанс для воїна проявити свої потенційні здібності. Кожна особистість – результат думок, що прийшли в голову, – часто стверджував Брюс Лі. Постійно зосереджуючись на цілі, особистість має сфокусуватися на тому, чого вона найбільше прагне, скорочуючи в такий спосіб відстань між досяжним і неможливим [7, 308].

У китайській мові поняття «проблема», «можливість» та «загроза» закодовано одним ієрогліфом. Будь-яка проблема, що постає перед воїном, є чудовою можливістю підвищити свою компетентність, розвинути необхідні навички й удосконалити професійні здібності. В англійській мові поняття «opporthreat» містить одночасно два значення (можливість) і «threat» (загроза). Проблема – завжди можливість та непоганий шанс обійти інших. Одне з ізраїльських новорічних привітань звучить таким чином: «Бажаю вам у наступному році значно більших проблем, аніж у цьому році – і щоб ви з ними успішно впорались». Адже неможливо нічому навчитися новому, не зіткнувшись із проблемою [12]. Прагнучи

отримати нові для себе результати, воїн одночасно має обирати й нові способи їх досягнення. В іншому разі отримані результати дорівнюватимуть тим, що є або були в його досвіді.

Під час різного роду тренінгів, присвячених ефективному управлінню змінами, з уст Ічхака Адізеса неодноразово лунала фраза «Розкажіть мені про те, з якими проблемами вам доводилося стикатися, і я дізнаюся, наскільки ви сильна особистість» [13]. Згідно з Пітером Друкером, показником якості управління є звичайні люди, здатні робити неможливі, незвичайні речі [14]. Основуючись на поглядах Марка Беніоффа, секрет успішного комплектування спеціальних підрозділів полягає в тому, щоб здійснювати пошук воїнів, які хочуть змінити цей світ. Це фактично означає, що у спеціальні підрозділи «не відбирають», у них «вибирають із» [12].

Ольга Красницька, підбираючи людей до своєї команди, завжди прагне відшукати тих, які безмежно любитимуть власну роботу. «У нас є схильність вибирати осіб, які схожі на нас, – неодноразово вона зауважує. Але коли ви працюєте в команді, маєте знайти таких людей, які відрізнятимуться від вас, тому що ви хочете, щоб люди доповнювати вас. Вони мають вас вабити своєю інакшістю та прагненням до неможливого» [15]. Провідним девізом воїна, який береться за неможливе, на нашу думку, є такий: «Якщо я не знайду шлях, я прокладу власний!». У словниковому запасі воїна неможливого немає слова «завтра», натомість є слово «зараз» [16].

В арсеналі професійно важливих якостей воїна, який прагне досягнути неможливого, окрім поданих вище виокремимо також сміливість, вчинковість, вимогливість, уміння ризикувати, упевненість у своїх силах, уміння організувати себе, перфекціонізм, здатність відкидати сумніви, постійно змінюватися та навчатися, стресостійкість, вірність своїм життєвим принципам, ідеалам і переконанням… Воїн неможливого наділений оптимальним тонусом інтенції. Він уміє обходитися мінімальними ресурсами, займається тим, що є його покликанням. Цінує свій час і не марнує його. Не приймає сто рішень, коли вистачить одного [17]. Це людина виклик. Кожне «ні», адресоване такому воїну, наближає його до «так». Це воїн дії. Лише в дії індивідуальність особистості воїна стає дійсною [18]. Воїн неможливого одержимий успіхом.

Що мотивує воїна на прийняття ризикованого рішення? У ризикованому рішенні воїна міститься дія, спрямована на чітко окреслену ціль, досягнення якої пов'язане з небезпекою, загрозою поразки чи невдачі. Ризик – незмінний супутник воїна, особливо в умовах прогнозованого неблагополуччя, за можливої невдачі в діяльності. Як мотив ризик являє собою цілу наукову проблему. Адже активність воїна в ситуації ризику мотивується як об'єктивними факторами, так і індивідуальними якостями суб'єкта діяльності. На противагу концепціям активності людини, за якими діяльність організму спрямована на збереження цілісності, отримання

максимального задоволення, оптимальну «економію сил» шляхом пристосування до середовища, встановлення рівноваги сил, на передній план виходять й інші концепції, зокрема про форми активності неадаптованої мотивації [19].

Вадим Петровський такого роду активність визначає як діяльність над порогом ситуативної необхідності. Експериментально досліджуючи потяг людини до ризику, небезпеки, немотивованого (безкорисного) ризику, Вадим Петровський пропонує три можливих пояснення цього факту. Згідно з гностичною гіпотезою прагнення воїна до ризику викликане потребою визначити міру сумісності об'єкта й суб'єкта шляхом символічного подолання небезпеки як форми відмінної від агресії та втечі. За динамічною гіпотезою зближення з небезпекою обумовлюється активністю однієї з відносно автономних мотивуючих підсистем організму, покликаної підготувати й мобілізувати його в разі небезпеки. Сила неприємної емоції в очікуванні події часто перевищує силу емоції в момент зіткнення із самою подією. Теж саме можна сказати і про вегетативну підготовку до зустрічі з можливим несприятливим впливом. Головною гіпотезою, на нашу думку, є ціннісно соціально орієнтована, оскільки вона містить прагнення воїна втілити себе як особистість, перевірити себе та здолати обмеженість свого індивідуального «Я» [20].

Експерименти, проведені Вадимом Петровським, показали неоднозначність залежності мотивів самоствердження від типу небезпеки й соціального оточення. Перебуваючи у складі групи, досліджувані демонстрували більшу схильність до вибору ризику, але меншу – до ризикованих дій. Поза групою вони робили менше ризикованих виборів, але обираючи ризиковану поведінку діяли досить сміливо. Установлено, що якісна відмінність мотивованого ризику від так званого немотивованого корініться у спрямованості активності суб'єкта [19]. Якщо мотивований ризик є засобом адаптації чи пристосування воїна до ситуації небезпеки, то немотивований, найімовірніше, пов'язаний з протидією, усуненням небезпеки для доведення собі чи іншим здатності протистояти їй.

Михайло Котик розмежовує поняття «схильність» і «готовність» до ризику. Перше свідчить про можливу активність, що мотивується особистісними якостями, друге – про стан, установку, обумовлену певною ситуацією. Вони тісно взаємопов'язані й комплексно проявляються в кожному конкретному випадку активності воїна. Так, готовність до ризику в багатьох воїнів з віком знижується й залежить від низки соціально-психологічних чинників. У більш досвідчених воїнів вона нижча, на противагу менш досвідченим.

Психологом Нарциссом Ахом виявлена залежність сили дії мотиву від ступеня усвідомлення та ясності об'єкта мотивації, що названа ним законом спеціальної детермінації волі. Людина, перебуваючи в небезпеці, приймає бажане за дійсне. Сила мотиву залежить від складності завдання

та ступеня ризику. У групі готовність до ризику проявляється сильніше, аніж у діях наодинці, що обумовлено, за даними Джорджа Стоуна, домінуванням ефекту «зміщення ризику» й силою групових очікувань [19].

Різна активність воїнів у бою визначається мотивом досягнення успіху або спробою уникнути невдач. Нами неодноразово підтверджувалася така закономірність: чим вища мотивація до досягнення мети, тим нижча готовність до ризику. Ризик завжди представляє собою ситуацію вибору між двома допустимими варіантами дій: менш привабливим, але більш надійним, і більш привабливим, але менш надійним.

Ризикуючи, воїн часто здійснює вибір такого рішення, що йде врозріз з інструкціями, приписами, жорсткими правилами. Тут маємо дилему. Якщо відступ від обов'язкових для виконання дій (наприклад, вимог бойового статуту) приведе до успіху в бою, оцінка такого варіанту рішення може бути позитивною й навіть високою. Окрім того командування, оцінюючи діяльність воїна, який прийняв це рішення, не акцентуватиме увагу на його невідповідності вимогам бойового статуту та, найімовірніше, назве його творчим. Однак, у разі невдачі воїну пред'являть звинувачення в невиконанні вимог військового статуту. Цим же буде пояснюватись і невдалий результат усієї діяльності. Хоча справжні причини тих чи інших невдач може розкрити лише повноцінний аналіз ситуації діяльності.

Проведений нами аналіз дає підстави стверджувати, що ризиковані рішення воїна мають великий шанс на досягнення перемоги в бою. Нерідко їх результат залежить від випадку (шансу) та його здібностей. Доведено, що воїн виявляє вищий рівень ризику в ситуаціях, пов'язаних не з шансом, а з навичкою, коли вважає, що саме від нього залежить досягнення бажаного результату.

Оскільки ризиковані дії, з одного боку, збільшують, а з іншого – знижують можливість передбачуваного успіху, то під час прогнозу розвитку ситуації воїн, схильний до ризику, вважає, що вірогідність досягнення переваг у результаті ризикованих дій вища, ніж вірогідність програшу. Проте в бою важко з високою вірогідністю детально передбачити розвиток подій. Тому умови, які воїн у момент ухвалення ризикованого рішення вважає менш важливими, можуть стати основними й набути вирішального значення в бою. З іншого боку, навіть найобґрунтованіший прогноз у бою може виявитися неточним. Через ці обставини виправдане ризиковане рішення не завжди приводить до перемоги, так само як і ризик лише в надії на успіх, лише волею випадку може стати результативним.

Дослідження військових психологів доводять, що дії воїна будуть ризикованими тоді, коли він для досягнення поставленої мети перерозподіляє свої зусилля, а саме: збільшує вірогідність виконання тих умов, що забезпечують успіх, завдяки умовам, які в цій ситуації він вважає

менш важливими. Установлено, що більше 70 % рішень, прийнятих воїнами, забезпечили успіх виконання бойового завдання й лише 30 % із них виявилися неефективними. Отже, ризиковані дії воїна в бою є значно ефективнішими в порівнянні з діями без ризику.

Під час підготовки статті нас цікавило питання, чому воїн ухвалює нестандартні рішення і як це пов'язано з особливостями його мотивації? Зазвичай, до ризикованих дій воїн вдається тоді, коли він, серйозно сприймаючи завдання (це рідко досягається в повсякденних умовах), не бачить інших (не ризикованих) варіантів. Доведено, що здебільшого ризикують ті воїни, у яких домінує мотивація до дій, результату та відповідальність. Це закохані у військову службу воїни.

У бойових умовах відсоток ризикованих рішень високий. Воїну варто пам'ятати – відповідальність у разі невдачі ухваленого ризикованого рішення завжди зростатиме. Воїн, який що володіє навичками прийняття ризикованих рішень, ніколи не візьметься за другорядну роботу.

Заслуговує уваги досвід формування навичок ухвалення ризикованих рішень воїнами збройних сил Японії. Особливо цінним у ньому є положення, що базується на такій суспільній думці японців: економічний прогрес та перемога в бою значною мірою залежать від здатності особи, яка приймає рішення іти на ризик. До того ж небезпечним для організації вважається той керівник, який уникає ухвалення ризикованих рішень, оскільки він у такий спосіб веде організацію до «застою». «Чим кращий менеджер, тим більше він робить помилок, оскільки постійно перебуває в пошуках нових шляхів» – говорить японська мудрість. Неприпустимим тут є повторення одних і тих же помилок.

Висновок. Цю статтю я завершив 24 березня 2022 року. Триває двадцять дев'ята доба героїчного протистояння Українського народу російському воєнному вторгненню. Українські воїни, героїчно боронячи нашу землю від російського окупанта, щоденно наближаючи нашу велику перемогу, прагнуть не до успіху, а до цінностей, які він дає. Своїми героїчними діями вони реалізують відому тезу Сократа «Неосмислене життя не варто того, щоб його прожити». Для воїна перемога – це ще не все, усе – це постійне бажання перемагати. На цьому тернистому шляху, як свідчить японська приказка, воїн може впасти сім разів, але здатний піднятися вісім. Віримо в нашу перемогу! Віримо у Збройні Сили України!

Список використаних джерел

1. Клаузевіц К. Природа війни. Харків : Віват, 2018. 416 с.

2. Стасюк В. В. Психологія локальних війн та збройних конфліктів : підручник. Київ : НАОУ, 2006. С. 3.

3. Фишер К. Артур Шопенгауер. 1999. С. 34–55.

4. Мескон М., Альберт М., Хедоури Ф. Основи менеджменту. Київ : Діло, 1992. 702 с.

5. Фредерік Герцберг. Ще один раз. Як ви мотивуєте працівників. *Про*

управління персоналом. 10 найкращих статей з Harvard Business Review. Київ : вид. група КМ-БУКС, 2018. С. 37–61.

6. Adams J. S. Inequality in social exchange. *Advanced Experimental Psychology*. № 62. 1965. P. 335–343.

7. Шлях воїнів: етюди західної військової психології. 2020. 356 с.

8. Бретт Р. Будь дивом: 50 уроків, щоб зробити неможливе можливим. Харків : Книжковий клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2016. С. 191–194.

9. Хміляр О. Ф., Хміляр Р. О. Діяти без наказу – вищий рівень військового вишколу військовослужбовця. *Філософсько-соціологічні та психолого-педагогічні проблеми підготовки особистості до виконання завдань в особливих умовах* : матеріали наук.-практ. конф. (Київ, 5 листопада 2020 р.). Київ : НУОУ, 2020. С. 309–311.

10. Кийосаки Р. 8 уроков лидерства. Минск : Попурри, 2015. 224 с.

11. Loboda Y. O. MCDP-1. Warfighting, 2018. P. 2–11.

12. Хміляр О. Ф., Хміляр Р. О. Психологія неможливого. *Філософсько-соціологічні та психолого-педагогічні проблеми підготовки військового професіонала у глобалізованому світі* : матеріали наук.-практ. конф. (Київ, 11 листопада 2021 р.). Київ : НУОУ, 2021. С. 308–309.

13. Адізес І. Управління змінами для досягнення найліпшого результату в бізнесі й повсякденному житті. Київ : Форс Україна, 2018. С. 27–37.

14. Друкер П. Ефективний керівник. Київ : вид. група КМ-БУКС, 2018. С. 5–11.

15. Красницька Ольга.Лідерство та риторика у професійній діяльності офіцера. *Актуальні питання гуманітарних наук* : міжвузівський зб. наук. пр. молодих вчених Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. Дрогобич : вид. дім «Гельветика», 2020. Вип. 28. Т. 2. С. 181–187. https://doi.org/10.24919/2308-4863.2/28.208672

16. Хміляр О. Ф. Психологічна підготовка солдата і офіцера. *Вісник Національного університету оборони України*. 2013. Вип. 1 (32). С. 317–322.

17. Красницька О. В. Профілактика соціальної депривації особистості. *Ввічливість. Humanitas*. 2021. № 3. С. 52–59. https://doi.org/10.32782/humanitas/2021.3.8

18. Клименко В. В. Психофізіологічні механізми праксису людини : монографія. Київ : вид. дім «Слово», 2013. 640 с.

19. Хміляр О. Ф. Суб'єктна активність командира в прийнятті ризикованого рішення. *Актуальні проблеми становлення особистості професіонала в ризиконебезпечних професіях* : матеріали Третьої Всеармійської наук.-практ. конф. (Київ, 26 травня 2011 р.). Київ : НУОУ, 2011. С. 352–356.

20. Petrovsky A. V., Petrovsky V. A. The Categorical System of Psychology. An Experience of Constructing a Theory of Theories in Psychology. *Psychology. Journal of Higher School of Economics*, Т. 15. № 4 (141). P. 626– 644.

References

1. Klauzevits K. (2018) Pryroda viiny [The nature of war]. Kharkiv : Vivat. 416 s. (in Ukrainian)

2. Stasiuk V. V. (2006) Psykholohiia lokalnykh viin ta zbroinykh konfliktiv [Psychology of local wars and armed conflicts] : pidruchnyk. Kyiv : NAOU. S. 3. (in Ukrainian)

3. Fisher K. (1999) Artur Shopengauer [Arthur Schopenhauer]. S. 34–55. (in Russian)

4. Meskon M., Albert M., Khedoury F. (1992) Osnovy menedzhmentu [Fundamentals of management]. Kyiv : Dilo. 702 s. (in Ukrainian)

5. Frederik Hertsberh (2018) Shche odyn raz. Yak vy motyvuiete pratsivnykiv [One more time. How do you motivate employees?]. *Pro upravlinnia personalom. 10 naikrashchykh statei z Harvard Business Review*. Kyiv : vyd. hrupa KM-BUKS. S. 37–61. (in Ukrainian)

6. Adams J. S. (1965) Inequality in social exchange. *Advanced Experimenta Psychology*. № 62. P. 335–343.

7. Shliakh voiniv: etiudy zakhidnoi viiskovoi psykholohii [The pathof warriors: studies of Western military psychology]. 2020. 356 s. (in Ukrainian)

8. Brett R. (2016) Bud dyvom: 50 urokiv, shchob zrobyty nemozhlyve mozhlyvym [Be the Miracle: 50 Lessons for Making the Impossible Possible]. Kharkiv : Knyzhkovyi klub «Klub Simeinoho Dozvillia». S. 191–194. (in Ukrainian)

9. Khmiliar O. F., Khmiliar R. O. (2020) Diiaty bez nakazu – vyshchyi rive viiskovoho vyshkolu viiskovosluzhbovtsia [To act without an order is the highest level of military training of a serviceman]. *Filosofsko-sotsiolohichnta psykholoho-pedahohichni problemy pidhotovky osobystosti do vykonannia zavdan v osoblyvykh umovakh* : materialy nauk.-prakt. konf. (Kyiv, 5 lystopada 2020 r.). Kyiv : NUOU. S. 309–311. (in Ukrainian)

10. Kiyosaki R. (2015) 8 urokov liderstva [8 lessons of leadership]. Minsk : Popurri. 224 s.

11. Loboda Y. O. (2018) MCDP-1. Warfighting. P. 2–11.

12. Khmiliar O. F., Khmiliar R. O. (2021) Psykholohiia nemozhlyvoho [Psychology of the impossible]. *Filosofsko-sotsiolohichni ta psykholoho-pedahohichi problemy pidhotovky viiskovoho profesionala u hlobalizovanomu sviti* : materialy nauk. prakt. konf. (Kyiv, 11 lystopada 2021 r.). Kyiv : NUOU. S. 308–309. (in Ukrainian)

13. Adizes I. (2018) Upravlinnia zminamy dlia dosiahnennia nailipshoho rezultatu v biznesi y povsiakdennomu zhytti [Change management to achieve the best results in business and everyday life.]. Kyiv : Fors Ukraina. C. 27–37. (in Ukrainian)

14. Druker P. (2018) Efektyvnyi kerivnyk [Effective leader.]. Kyiv : vyd. hrupa KM-BUKS. S. 5–11. (in Ukrainian)

15. Krasnytska Olha (2020) Liderstvo ta rytoryka u profesiinii diialnosti ofitsera [Leadership and rhetoric in the officer's professionalactivity]. *Aktualni pytannia humanitarnykh nauk* : mizhvuzivskyi zb. nauk. pr. molodykh vchenykh Drohobytskoho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu imeni Ivana Franka. Drohobych : vyd. dim

«Helvetyka». Vyp. 28. T. 2. S. 181–187. https://doi.org/10.24919/2308-4863.2/28.208672. (in Ukrainian)

16. Khmiliar O. F. (2013) Psykholohichna pidhotovka soldata i ofitsera [Psychological preparation of soldier and officer]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy*. Vyp. 1 (32). S. 317–322. (in Ukrainian)

17. Krasnytska O. V. (2021) Profilaktyka sotsialnoi depryvatsii osobystosti [Prophylaxis of social deprivation of an individual]. *Vvichlyvist. Humanitas*. № 3. S. 52–59. https://doi.org/10.32782/humanitas/2021.3.8. (in Ukrainian)

18. Klymenko V. V. (2013) Psykhofiziolohichni mekhanizmy praksysu liudyny [Psychophysiological mechanisms of human praxis.] : monohrafiia. Kyiv : vyd. dim «Slovo». 640 s. (in Ukrainian)

19. Khmiliar O. F. (2011) Subiektna aktyvnist komandyra v pryiniatti ryzykovanoho rishennia [Subjective activity of the commander, while making risky decisions]. *Aktualni problemy stanovlennia osobystosti profesionala v ryzykonebezpechnykh profesiiakh* : materialy Tretoi Vsearmiiskoi nauk.-prakt. konf. (Kyiv, 26 travnia 2011 r.). Kyiv : NUOU. S. 352–356. (in Ukrainian)

20. Petrovsky A. V., Petrovsky V. A. The Categorical System of Psychology. An Experience of Constructing a Theory of Theories in Psychology. *Psychology. Journal of Higher School of Economics*. T. 15. № 4 (141). P. 626– 644. (in Russian)

Summary

Khmiliar O. F. *Doctor of Psychological Sciences,*
Professor, Head of Department of Social Sciences,
National Defense University of Ukraine named after Ivan Cherniakhovskyi, colonel

PSYCHOLOGY OF WARRIOR'S COMBAT MOTIVATION

Introduction. *War is a realm of physical efforts and suffering that can destroy a warrior if he does not change his attitude towards them. War is a land of uncertainty, odds, danger, fear and death. To prepare a serviceman for action in such conditions means to prepare a fully armed soldier. The nature of the warrior's combat motivation remains insufficiently studied in modern military psychology. A number of questions remain open: "Why are some servicemen able to overcome the difficulties of combat, while others are not?"; "What makes people, despite all the horrors of war, to voluntarily return to a battle?"; "What qualities should soldiers, who act without orders, are ready to implement impossible plans and successfully make risky decisions, have ?" The search for answers to the outlined questions, as well as the insufficient level of scientific development of the outlined topic make the article relevant.*

Purpose. *The purpose of the article is to reveal the psychology of soldier's combat motivation, to outline his behavioral strategies in different combat conditions, as well as to clarify the dominant motives of a soldier that determine the impossible and realize the idea based on unmotivated risk.*

Methods. *By realizing the purpose of the scientific article, we assume that the study of warrior's motivation, from a methodological point of view, belongs to the highest level of scientific knowledge, as it reveals the strategy of warrior's behavior during war. We use the following general scientific methods: analysis, synthesis, induction, deduction, comparison, formalization, abstraction, modeling. The use of the historical method made it possible to find out the intentions of a warrior and to reveal the essential features that regulate his behavior during war.*

Originality. *The scientific novelty of the study is to identify psychological mechanisms that determine the behavioral activity of the soldier in combat, revealing the variety of soldier's training, establishing motives that encourage him to act without orders, achieve the impossible, make and realize unmotivated risky decisions.*

The practical significance of the research results *is determined by the fact that the results can be used in the process of professional and psychological selection of soldiers for staffing special units, psychological training, teaching ways to accept unmotivated risk during war.*

Conclusion. *Ukrainian soldiers, heroically defending our land from the Russian occupier, making our great victory closer every day, strive not for success, but for the values, that it gives. By their heroic deeds they realize the famous thesis of Socrates: "A meaningless life is not worth living". For a warrior, victory is not everything, everything lies in a constant desire to win. On this thorny path, according to a Japanese proverb, a warrior can fall seven times, but is able to rise eight times.*

The prospects for further research *are to determine the impact of passive and active motivational factors on the behavioral activity of servicemen during war.*

Keywords: *warrior's psychology; motivation; fight; psychology of the impossible; risky decision; success; intention.*

DOI: https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.6.13

Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2022. № 6. С. 71-79.

Хміляр О. Ф., *доктор психологічних наук, професор*

ПСИХІЧНА СТІЙКІСТЬ СОЛДАТА

Світ ламає всіх, і багато хто стає міцнішим у місцях зламу. Але тих, хто не ламається, він убиває.

Ернест Гемінгвей

Високий рівень психічної стійкості солдата – неодмінна запорука його бойової активності. У науковій статті психічна стійкість розглядається як енергетичний солдатський ресурс, що нівелює різного роду життєві негаразди, сприяє швидкій адаптації до несприятливих умов і невизначеності та є запорукою підтримання високого рівня боєздатності в умовах смертельної небезпеки впродовж тривалого проміжку часу. Автором окреслено індивідуально-типологічні властивості, які випромінює психічно стійкий солдат, виконуючи бойові завдання на війні. Установлено, що психічна стійкість є особливою солдатською чеснотою. У цьому контексті психічно стійкий солдат постає як еталон вчинковості, сміливості, відповідальності, гнучкості та незламності.

Використовуючи історичний метод дослідження, автор статті вибудовує психологічний профіль солдата-стоїка, основною рисою якого є щоденне здолання різного роду випробувань, що в підсумку мають загартувати душу солдата, ставши своєрідним щепленням від паніки.

Серед дієвих механізмів, що забезпечують розвиток психічної стійкості солдата в умовах смертельної небезпеки, розглядається помста як засіб відновлення справедливості. Доведено, що в умовах війни почуттю солдатської помсти передує сильний емоційний біль. Переростаючи в дію, помста активізує уяву й мислення солдата, роблячи його дії пружними, гнучкішими, а поведінку готовою до нешаблонних дій. Також встановлено, що на війні помста є механізмом виклику та протиставлення почуттю страху. Показуючи страх як бойовий ресурс солдата, розкрито етапи його переживання на різних стадіях бою. Окреслено взаємозв'язок між страхом, усвідомленням небезпеки та інтуїцією. З'ясовано основні стресори, що підривають психічну стійкість

солдата, серед яких: боязнь стати інвалідом, виснаженість (бойова втома), ворог, якого не видно, агресивне навколишнє середовище та невизначеність.

Ключові слова: *психічна стійкість, солдат, почуття помсти, страх, стоїцизм, випробування, війна, поведінка.*

Вступ. На війні військовослужбовець не піднімається до рівня своїх бажань чи мрій – він опускається до рівня своїх можливостей, підготовленості та тренованості [1]. Ця теза, вперше прозвучавши більше тисячі років тому з уст відомого китайського майстра стратегій Хай Тао, й донині зберігає свою актуальність. Війна – царство фізичних зусиль і страждань, що здатне знищити солдата, якщо він не змінить до неї ставлення. Війна – країна невизначеностей, випадковостей, небезпеки, страху і смерті. Підготувати військовослужбовця до дій у таких умовах – означає підготувати всебічно озброєного, психічно стійкого солдата.

Психічна стійкість не дається людині з народження й не є статичним станом, – це гнучкий, тренований процес. Армії всіх країн світу завжди приділятимуть пристальну увагу розвитку психічної стійкості своїх солдат. За влучним висловлюванням О. Тімченка, психічно стійкий солдат здатний підтримувати максимальну боєздатність у найнебезпечніших умовах бойової обстановки, досягаючи водночас успіху в межах життєвої стратегії [2]. На відміну від нестійких осіб, психічно стійкий солдат здатний протистояти небезпечним життєвим обставинам і справлятися з різного роду випробуваннями, тривалий час (більше 45 діб) успішно функціонувати в ситуаціях постійних ризиків, викликів, небезпеки та обстрілів ворога, зберігаючи за таких умов боєздатність на різних етапах бою й відносно швидко повертатися до оптимального функціонального стану навіть після серії поразок (невдач). Аналізуючи матеріал за тематикою наукової статті, у фокусі уваги автора перебувало два запитання: 1) Чому важливо розвивати та підтримувати психічну стійкість солдата? 2) Які механізми розвитку психічної стійкості солдата на війні мають найбільш прагматичне вираження?

Одразу зауважимо, що психічно стійкому солдату не лише властиво з мінімальними наслідками переносити стресові розлади, гідно долати життєві негаразди, тверезо мислити, не впадати в депресивні стани, але й відкривати в собі нові можливості, нове бачення й навіть нову особистість. Психічна стійкість – особливий солдатський ресурс, що наділяє його дії енергією, забезпечує подолання різного роду негараздів, швидку адаптацію до несприятливих змін і є запорукою виживання у кризові моменти життя. Психічно стійкий солдат, пристосовуючись до стресів і розчарувань, у такий спосіб пізнає природу їхнього виникнення задля уникнення дій, що можуть призвести до таких ситуацій у майбутньому.

Мета статті полягає в розкритті ролі психічної стійкості солдата, який діє на полі бою, та встановленні дієвих механізмів, що забезпечують розвиток психічної стійкості в умовах смертельної небезпеки.

Теоретичне підґрунтя дослідження психічної стійкості солдата.

У теоріях багатьох учених психічна стійкість декодується як базова характеристика особистості, розвиток якої залежить від мотивів, обумовлених обставинами, та їх переходом у нову стійку якість (Е. Носенко); ієрархізована багаторівнева установочна структура, що психологічно стабілізує діяльність людини (Д. Узнадзе); категорія моралі, що має свій імунітет до різного роду впливів, які суперечать особистісним установкам, поглядам і переконанням (В. Чудновський); інтегральна особливість психіки, яка характеризується такою взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних, мотиваційних, психомоторних компонентів психічної діяльності, що забезпечує оптимальне досягнення мети діяльності у складних, емотивних ситуаціях (В. Клименко).

За даними З. Коваля, в інформаційному соціумі особливої актуальності набуває інформаційно-психологічна стійкість, що забезпечує збереження найбільш оптимального режиму роботи психіки людини й соціуму в умовах постійно мінливих обставин та їх стресового впливу. Живучи в епоху суспільних перетворень і технологічної революції, особистість пристосовується до змін, яких раніше не було в її досвіді, зокрема впливу соціальних мереж 24/7, частої зміни професій та постійної адаптації до нових соціально-політичних умов [3].

За влучним висловлюванням О. Красницької, особистість з високорозвиненою психічною стійкістю наділена активною життєвою позицією, невичерпним енергопотенціалом і самоорганізацією, що дає їй змогу протидіяти деструктивним впливам, ефективно діяти у стресових ситуаціях та реалізовувати особисті погляди [4]. Виходячи з поглядів дослідниці, можемо стверджувати, що психічна стійкість посилює віру солдата в самого себе, забезпечує гармонізацію внутрішньоособистісних відношень і розширює межі власного пізнання. Солдат із високим рівнем психічної стійкості життєві негаразди сприймає як тимчасові, які не впливають на його внутрішню мотивацію, а навпаки, долаючи біль і страждання, він загартовує свою психіку.

У широкому сенсі психічна стійкість спонукає солдата відшукувати шляхи виходу із стресової ситуації й не дає їй впливати на його внутрішню мотивацію. Як вибудовує свою стратегію поведінки психічно стійкий солдат? Здебільшого риса *«згинайся, але не ламайся»* не є ознакою психічної стійкості. Імовірніше, навпаки – психічно стійкий солдат, приймаючи той факт, що *«я зламаний»*, продовжує *«зростати разом зі зламаними шматочками»*.

Стійкість – особлива солдатська чеснота. Вона наділяє його силами вистояти в умовах смертельної небезпеки й допомагає стати кращим. Згідно з поглядами Е. Грейтенса, упродовж життя людина безліч

разів стикатиметься з болем, страхом та стражданням. Проте солдат із чеснотою стійкості здатен відчуття болю перетворити на мудрість, страх на хоробрість, а страждання інтеріоризувати у внутрішню міць. Страждання й боротьба – запоруки відкриття ним невичерпних резервів внутрішньої сили [5, с. 15]. М. Чиксентмігаї, досліджуючи щастя, добробут і веселощі людини, свого часу зауважив, що серед усіх чеснот, яким ми здатні навчитися, немає нічого корисніше, важливішого для виживання та більшою мірою здатного поліпшити якість життя, ніж уміння перетворювати нещастя на приємні випробування [6]. За такого підходу психічна стійкість є передумовою щастя та успіху. Щаслива людина, як пише О. Красницька, штовхаючи сама себе вперед, прокладаючи шлях в умовах невизначеності, розчиняючись у діяльності, втрачає лік часові [7]. Розвиваючи в собі психічну стійкість, солдат досягає вершин досконалості, особистісної майстерності. Він не переймається тим, що має, оскільки для нього важливіше бути тим, ким він є. У підсумку це приводить до досконалості й раціональності. Солдата психічно стійким роблять його дії, що основуються на стійких установках [5].

Як особлива чеснота психічна стійкість робить солдата більш досконалим. Усвідомивши цей аспект, солдат: 1) відчуватиме в собі величезні резерви енергії; 2) вибагливіше ставитиметься до інших; 3) бачитиме в чесноті владу, задоволення, велич і красу. Чеснота – особлива форма буття солдата.

Психічно стійкий солдат готовий до вчинку й здатний робити вибір. Психічно нестійкий – обирає шлях самовиправдань, що виражається в постійному відчутті провини, жалю до себе, нитті, тупцянні на одному місці. Самовиправдання несумісні з досконалістю та вищістю. Роблячи вибір на користь протистояння страхові, характер солдата еволюціонує, роблячи його хоробрішим, мудрішим і сильнішим [5, с. 68]. Той факт, що солдат чогось не знає, не звільняє його від необхідності діяти. Водночас дія, не скерована в певному напрямі, майже ніколи не приводить до розвитку.

Психічно стійкий солдат здатний взяти на себе важку ношу відповідальності за самого себе й за те, що відбувається в його житті. Він готовий прийняти наслідки своїх рішень та діяльності в цілому. Беручи на себе відповідальність, солдат одразу перестає бути жертвою, стаючи першопроходьцем, який здатний протоптувати власну стежку в умовах невизначеності. Психічно стійкий солдат уміє прийняти власну недосконалість [8].

Солдат – скульптор своєї психічної стійкості. Ніхто крім нього самого не може її виховати. У Е. Грейтенса читаємо: «Я можу скеруватн тебе у правильному напрямку, можливо, накреслю для тебе карту й надам специфічні поради. Але я не зможу пронести тебе на своїх плечах туди, куди ти захочеш потрапити… Ти власноруч маєш виробити програму своєї стійкості… Ніхто не зможе зробити цього замість тебе» [5, с. 28]. На нашу

думку, серед переліку властивостей, що гартують психічну стійкість солдата, провідне місце посідає боротьба. Розвиваючи психічну стійкість, солдат має весь час стикатися з *проблемами*, які здатен вирішити, й *випробуваннями*, які здатний здолати. Він має привчити себе, як пише В. Клименко, мінімум до двох речей: 1) розслаблятися за наказом; 2) раціонально використовувати свій енергопотенціал (не витрачати його на негатив) [9].

Командири, які розвивають психічну стійкість у своїх солдат, у такий спосіб попереджують суїциди, непокору, самовільне залишення бойових позицій, дезертирство, ПТСР та інші негативні явища, пов'язані з поведінковим здоров'ям солдата на війні [10].

Аналіз бойового досвіду військовослужбовців Збройних Сил України, набутого впродовж останніх восьми років, дає підстави декодувати *психічну стійкість* як розумову, фізичну, емоційну та поведінкову здатність протистояти й долати труднощі, адаптуватися до постійних змін та умов ризику, відновлюватися, вчитися і зростати після невдач [11].

Єдиного підходу, який би виявився найефективнішим для формування психічної стійкості, не існує. З одного боку, вона є динамічним процесом, що містить взаємодію між чинниками ризику й компенсаторними чинниками протягом усього життя. З іншого, – психічна стійкість – це інтегральна індивідуальна властивість військовослужбовця, що основується на адекватній самооцінці, сильній нервовій системі, високому рівні бойового вишколу, значному адаптаційному потенціалі, фрустраційній толерантності та розвинутій вольовій сфері [12].

Психічна стійкість є одночасно і процесом, і результатом. Це багатовимірна конструкція, у якій особистість солдата, характеристика дії противника та соціальне середовище, у якому протікає діяльність солдата, розглядаються як однаково важливі. Психічна стійкість солдата реалізується як успішна адаптація до бойової обстановки та/або відновлення після бойової травми й залежить від характеру травми та ступеня впливу бойових подій. Порівняння психічної стійкості окремих військовослужбовців без урахування мінливості впливу травми є недоцільним.

Обстеживши 17 психічно стійких молодших офіцерів, які *«уклали контракт з війною»* та 108 військовослужбовців, які впродовж останнього часу перебувають у постійному зіткненні з ворогом, ми встановили, що в них пропорційно домінує п'ять основних властивостей: 1) швидка адаптивність до умов, що постійно змінюються (успішна адаптація до різного роду травм, трагічних ситуацій, загроз, загибелі побратимів та інших значних джерел стресу); 2) висока врівноваженість, що обумовлена саморегуляцією й самокорекцією психічних станів і базується на стані «публічної одинокості» та вмінні «діяти без наказу»; 3) здатність у ситуації безвиході (невизначеності) знаходити мету й сенс свого перебування на

війні; 4) критичне (подекуди байдуже) ставлення до нагород, військових звань, кар'єрних домагань та інших привілеїв; 5) знання самого себе: у психічно стійкого офіцера значно більший розрив між «Я-ідеальним» (уявленням про те, яким би «Я» хотів стати) і «Я-реальним» (уявленням про те, який «Я» є), аніж у психічно нестійкого, у якого «Я-ідеальне» та «Я-реальне» практично збігаються.

У психічно стійкого військовослужбовця особливе розуміння професіоналізму. Противник такого військовослужбовця не має права на перемогу, він вправі лише уникати поразок [12; 13].

Стоїк – довершений образ психічно стійкого солдата. У буремні часи війни солдат завжди черпатиме знання в осіб, незламних духом. Одним із стародавніх напрямів, що дає змогу солдату не зневіритися, зберегти розум і почуття власної гідності в умовах війни є стоїцизм [14]. Солдат, який сповідує стиль життя стоїків, кардинально різниться від своїх співслужбовців. Він сприймає загрозу (кризу) як випробування, можливість проявити свої найкращі властивості. До людини, яка ніколи не переживала нещастя, римський філософ-стоїк Сенека відчував жалість. Адже нещастя – це випробування. Не переживаючи випробувань, людина не знатиме своїх можливостей, рівня власної сміливості, стратегії дій у ситуації смертельної небезпеки. Вона не знатиме чи зможе регулювати свою поведінку й допомогти іншим, чи зможе витримати складнощі бою та зберегти гідність, не змінюючи життєвим принципам.

Уявлення про випробування як про благо – не лише риторичний прийом. Так, Сенека, будучи вихователем імператора Нерона й багатим римським громадянином, не стикався з нуждою, але це його абсолютно не влаштовувало. Він придумав «практику бідності»: пару днів на місяць виходити з дому в гіршому зі свого одягу, з незначним запасом їжі, щоб зустрітися віч-на-віч з убогістю й запитати себе: це те, чого я раніше боявся? [14]. На думку філософа, це має загартувати душу, стати своєрідним щепленням від паніки, що трапляється з багатьма в момент війни.

На війні випробування – це шанс проявити себе. Згідно з Сенекою, страх позбутися достатку та втратити комфорт є найгіршим із видів рабства, а пройти випробування загрозою втрати комфорту – значить побороти цей страх.

Сучасний стоїк В. Ірвайн, звертаючись до солдат, часто наголошує: «Уявіть себе в далекому майбутньому. Ви розповідаєте про поточні історичні події своїм онукам чи студентам в аудиторії. Вам потрібно пояснити, що ви відчували, які вчинки здійснювали, які заходи вживали в ті неспокійні дні. Водночас не можна хвалитися і прикрашати. Вам захочеться підкреслити свої мудрі, добрі й продумані вчинки. Щоб було що розповісти, треба зараз так і діяти: розважливо, не зраджуючи своїм принципам, допомагати собі та іншим» [15]. Генерал Дж. Паттон, звертаючись до Третьої армії США перед висадкою в Нормандії 5 червня

1944 р., зазначає: «…Є одна чудова річ, яку ви, хлопці, зможете сказати. Коли ця війна скінчиться й ви повернетеся додому, можливо вам поталанить, і через два десятки років ви сидітимете біля каміна з онуком на колінах, і коли він спитає вас, що ви робили під час Другої світової війни, вам не доведеться, червоніючи й кахикаючи говорити: «Ну, твій дідусь розгрібав лопатою лайно в Луїзіані». Ні, хлопці, ви зможете, дивлячи йому прямо в очі, відповісти: «Твій дідусь, онуче, хоробро воював разом із великою Третьою армією США і цим бісовим сином на ім'я Джорджі Паттон!» [18, с. 61].

Солдат-стоїк гідно приймає все те, що з ним відбувається. Він чітко усвідомлює, що на життя ображатися марно. Психічно стійкий солдат ніколи не чекатиме, що все відбуватиметься так, як він цього прагне. Значно краще, якщо він бажатиме, щоб те, що відбувається, відбувалося саме так, як воно відбувається. Саме за такого підходу, як вважає Епіктет, солдат буде щасливою людиною.

Такого роду смирення аж ніяк не свідчить, що не варто намагатися щось змінити. Ідея в тому, що солдату не слід витрачати сили й картати себе роздумами про те, як цього можна було запобігти. Допомогти у цьому може один із головних принципів стоїцизму – здатність відрізняти зовнішні речі, непідвладні контролю, від тих, на які можна вплинути. Так, солдат здатний контролювати свої вчинки, але не може контролювати вчинки противника або погоду. А значить, краще зосередитися на собі.

На думку стоїка Епіктета, сильною духовною вправою в ситуації небезпеки є ведення щоденника, у якому слід викладати складні, тривожні ситуації. Основну увагу варто приділяти речам, що знаходяться поза зоною контролю солдата. Таких речей чимало, і він відчуватиме себе ще тривожніше, коли фіксуватиме їх на папері. Але панікувати не слід. Занотувавши зовнішні, непідконтрольні речі, варто написати список усього, що ви здатні зробити під час війни. У результаті ви матимете два списки: речі поза зоною вашого контролю і речі в зоні вашого контролю. Не витрачайте час, щоб вплинути на перші. Краще втілити в реальність хоча б кілька пунктів із другого списку [15].

Солдат-стоїк здатний подивитися на себе зверху. У Марка Аврелія, який сповідував цю техніку, читаємо: «Найкраще поглянути з висоти пташиного польоту й побачити все відразу: людні зібрання, армії, ферми, весілля та розлучення, народження і смерть, галасливі залі суду й тихі безлюдні місця, свята, поминки, ринки – усе змішано та об'єднано в єдності протилежностей» [15].

Сучасний стоїк – психотерапевт Д. Робертсон також пропонує тренувати в солдат «погляд зверху». Психічно стійкий солдат завжди має ставити перед собою запитання: як я діятиму, якщо ситуація розгорнеться не так, як я її спланував? Уявна репетиція поганих подій готує його до невдач і розчарувань, робить стійкішим перед негараздами. Стоїки називали цю вправу «попереднім обмірковуванням зла» [16]. Сьогодні вона більше відома як негативна візуалізація й застосовується у

психотерапії. Вважаємо, що вправа допомагає не лише психологічно підготуватися до можливих неприємностей, але й здолати страх, уникнути негативного мислення та більш поціновувати те, що у тебе вже є.

Солдат, який прагне слідувати порадам стоїків, має репетирувати у своїй уяві абсолютно неймовірні сценарії. Альтернативний варіант – кожен ранок починати з нагадування: життя – важке випробування, яке належить пройти з різними людьми. Деякі з них роблять нераціональні й недобрі вчинки. Але це не причина відмовлятися від добрих вчинків. Марк Аврелій, розвиваючи в собі терпіння та співчуття, часто вдавався до такої негативної афірмації: «Сьогодні мені доведеться зіткнутися з людьми нав'язливими, невдячними, зарозумілими, підступними, заздрісними, невживчивими. Ці властивості виникають від незнання ними добра і зла. Але не можна гніватися та ненавидіти тих, хто мені споріднений. Ми створені для спільної діяльності, як ноги і руки, повіки, верхня й нижня щелепи. Тому протидіяти один одному – спротив природі, а досадувати та цуратися таких людей – значить їм протидіяти» [14].

Солдат-стоїк має весь час пам'ятати про смерть, вигнання і все, що здається жахливим. Сенека закликав говорити собі перед сном «я можу не прокинутися завтра», а вранці – «я можу більше не заснути» [14]. На перший погляд поради здаються позбавленими сенсу: хіба думати про смерть не означає вганяти себе в ще більшу депресію? Але якщо навчитися мислити як стоїк, усвідомлення своєї смертності стане втішаючим і надихаючим.

З позиції стоїцизму, головне в людині – її доброчесність. Думка, що ви можете померти в будь-яку хвилину, розставляє пріоритети, спонукає діяти відповідно до своїх принципів. Усвідомлення власної смертності звільняє від страху: якщо солдат здатен винести страх смерті, то здолає і всі інші страхи. «Хто навчився смерті, той розучився бути рабом», – наголошував Сенека [14]. Солдат-стоїк, думаючи про свою смерть, не впадає в паніку, не іронізує й не вдається до сарказму. Імовірніше, навпаки, він весь час ставить перед собою наступні запитання: «Які емоції у мене викликає думка про смерть?», «Що зі мною відбудеться коли я помру?», «Що трапиться з моїми близькими, зі світом у цілому?», «Що я хочу зробити зараз?». Тримаючи думку про смерть у своєму розумі, солдат прийматиме важливі життєві рішення, вчиняючи справедливо та мудро.

Солдат-стоїк, відчуваючи, що йому не вистачає сил, хоробрості й розуміння, як вчинити вірно, завжди уявлятиме, як у такій ситуації вчинив би його взірець для наслідування. Згідно з Сенекою, взірець для наслідування є своєрідною «лінійкою», що виправляє «криво проведену рису» – вдачу людини [14].

Методи дослідження. Реалізуючи мету наукової статті, ми виходимо з того, що дослідження психічної стійкості солдата з методологічного погляду належить до вищого рівня наукового знання, оскільки розкриває стратегію його поведінки в умовах війни. Нами задіяно наступні

загальнонаукові методи: аналіз, синтез, спостереження, порівняння, формалізація, абстрагування, моделювання. Використання історичного методу дало змогу з'ясувати інтенційні спонуки солдата та розкрити механізми розвитку його психічної стійкості в умовах війни.

Результати та обговорення.

Механізми розвитку психічної стійкості солдата на війні. Помста – особлива форма вираження психічної стійкості й незламності солдата. Упродовж усього періоду існування людства, а в умовах війни особливо, помста виступає ознакою відновлення «дикої справедливості». Для людини, як наголошує Ф. Ніцше, *неможливо страждати, не змусивши когось за це заплатити.* На нашу думку, помста – це не просто відплата рашистам за заподіяне зло; не лише сплановані дії, до яких має вдатися солдат, щоб покарати осіб, які раніше нашкодили йому самому чи його рідним, близьким, чи його країні. На війні помста – це механізм виклику (протиставлення) почуттю страху.

Помста – дієвий інструмент справедливості, покликаний попередити чи покарати зло, своєрідний спосіб захисту, виживання, надзвичайно ефективний механізм мотивації до дії [17]. Солдат, керований почуттям помсти, просто немає права загинути, не помстившись рашисту. Установлено, що солдата, поведінка якого керована помстою, можливість власної загибелі перестає бентежити.

Виявлено, що смерть кожного солдата, керованого почуттям сильної помсти, дається рашисту дуже дорогою ціною, на відміну від солдат, у яких це почуття менш виражене.

Результати дослідження показують, що солдат, удаючись до помсти, вбачає в ній певні форми вираження поведінки (рис. 1.)

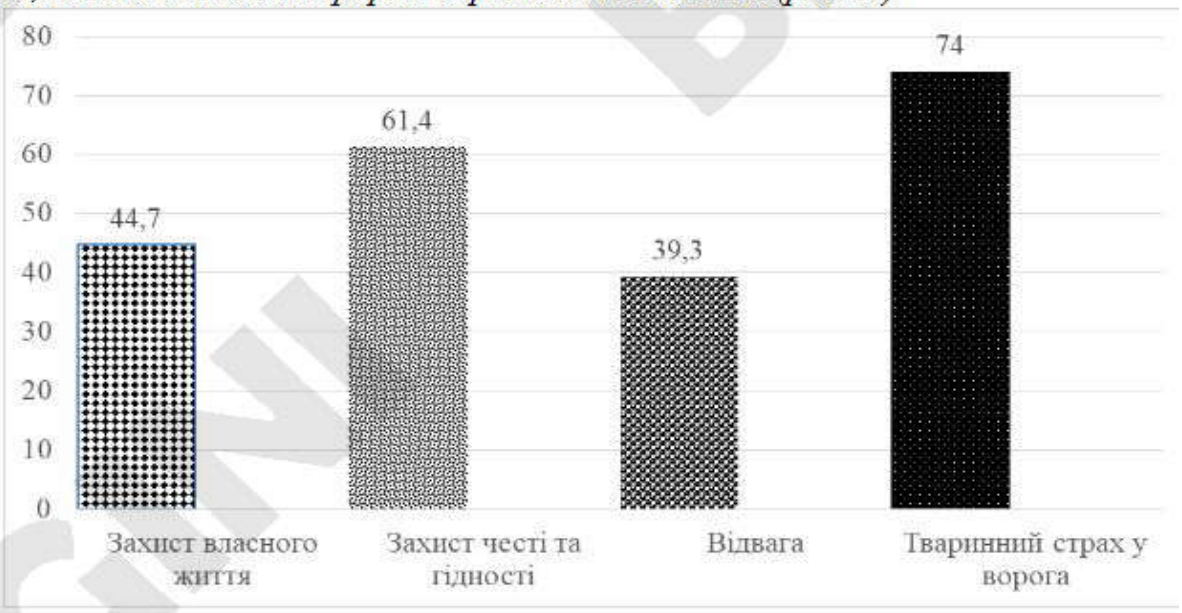

Рис. 1. Форми вираження помсти ворогу, %

Так, для 44,7 % досліджуваних помста – специфічний захист власного життя; 61,4 % вбачає в ній особливу форму захисту честі та гідності, ще 39,3 % солдат ототожнюють помсту з відвагою, а 74 % досліджуваних, керуючись прагненням помсти, прагнуть своїми діями пробудити (викликати) у ворога тваринний страх, який би дав їм змогу зрозуміти, що за всі скоєні ними діяння покарання буде обов'язково!

Помста – всеохоплююче почуття військовослужбовця, основу якого складають злість і лють. У підсумку воно спонукає солдата до конструктивної агресії заради відновлення справедливості.

Виявлено, що на війні, почуттю солдатської помсти передує сильний емоційний біль, який може бути нестерпним. На війні солдат, який виражає свою емоційну біль за загиблими побратимами через помсту ворогові, відчуватиме полегшення. Помста – невичерпний енергетичний ресурс, покликаний за будь-яких обставин смертельної небезпеки загартовувати психіку солдата.

Помста – засіб відновлення справедливості. Перш ніж перерости в дію, помста глибоко осідає в уяві солдата, активізує мислення, роблячи його дії пружними, гнучкішими, а поведінку готовою до нестандартних дій. Натомість прямолінійна помста – шлях до невдачі, власної загибелі й нездатності помститися взагалі. Помста не обов'язково має бути дзеркальною. Солдат, який прагне помститися ворогові, має постійно його вивчати для встановлення слабких (вразливих) місць, здійснювати пошук різних форм помсти, пам'ятати, що асиметричні дії є часто ефективнішими за симетричний удар у відповідь.

Подекуди психіка солдата, який прагне помститися ворогові, може бути повністю охоплена цим почуттям. У такий момент важливо регулювати його поведінку, адже, глибоко зануривши в минуле, солдат може не помічати сьогодення й не планувати майбутнього.

Мстять, щоб не відчувати себе слабкими та обділеними. Під час експрес-опитування нас цікавило, як до солдат, поведінка яких обумовлена помстою, ставляться бойові побратими. Серед отриманих відповідей домінували наступні: (рис. 2): а) «мене бояться» (23,2 %); б) «мене поважають» (69,7 %); в) «зі мною рахуються» (74,4 %); г) «жодна агресія ворога не має залишитися безкарною, інакше це буде проявом моєї слабкості, що провокуватиме ворога на ще більшу агресію» (87,1 %). Виходячи з отриманих даних, можемо стверджувати, що помста має прагматичну основу, є конкретною практичною діяльністю, спрямованою на демонстрацію власної сили задля недопущення подальших агресивних дій із боку ворога. Прививаючи солдатам почуття помсти, командири в такий спосіб формують у свідомості останніх конкретний образ ворога.

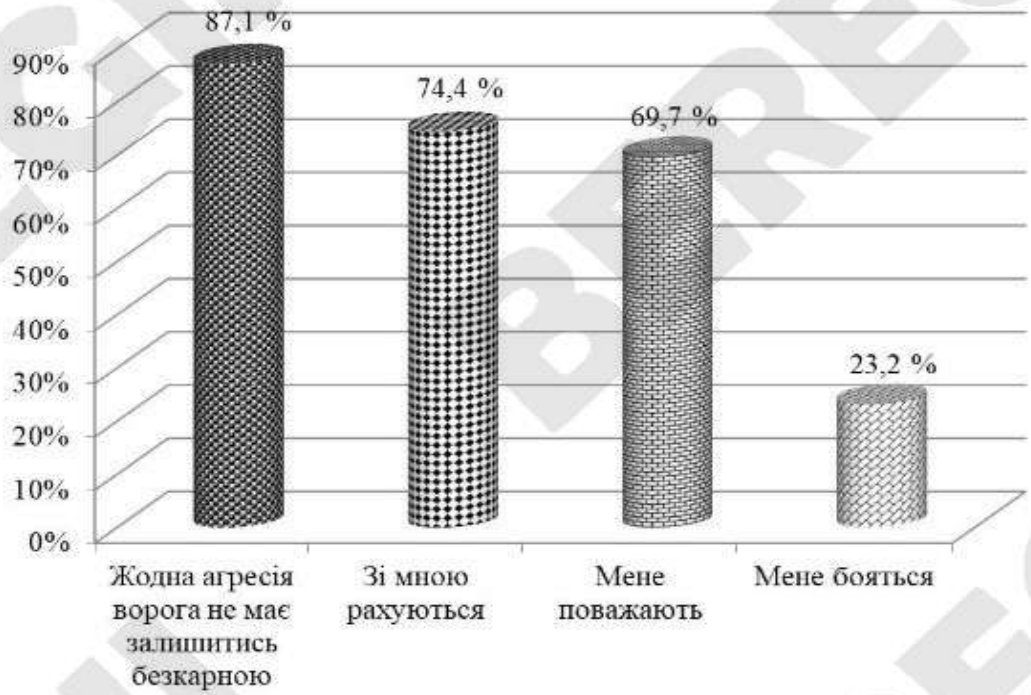

Рис. 2. Ставлення до солдат, поведінка яких обумовлена помстою

Таким чином, спонукаючи солдата до помсти, ми в такий спосіб активізуємо його поведінку; підтримуємо психічну стійкість на високому рівні впродовж тривалого проміжку часу; формуємо у нього установку, згідно з якою в цій війні ми б'ємося за істинні цінності; мобілізуємо інших осіб іти до війська, формуючи в них бажання замінити собою вбитих ворогом близьких (рідних) і помститися (відплатити) за їх смерть; формуємо в солдат відчуття вищої міри історичної справедливості – помститися росії за кривду, завдану нею українцям упродовж останніх 500 років; досягаємо групової згуртованості та групової ідентичності. Жага помсти – істотна групова потреба (груповий інстинкт), що на певних етапах відіграє надзвичайно важливу роль для мотивації групи до бою, дії.

Страх – бойовий ресурс солдата на війні. Це найамбівалентніша емоція. Навчити солдата перемагати страх – теж саме, що перемогти свого найголовнішого ворога.

Формуючись в еволюційному полі як сигнально-попереджувальна реакція людини на небезпеку, страх досить часто дезінформує військовослужбовця, віддзеркалюючи водночас десятки облич. З одного боку, це сторож солдата, його пильне око, внутрішній голос, покликаний берегти життя та здоров'я, з іншого, – суворий «кат», мотиватор і демотиватор поведінки.

Страх – потужний енергетичний каталізатор психічних, фізичних та духовних сил солдата й водночас засіб, що нівелює здатність протидіяти небезпеці, «виключаючи» процеси мислення, уваги та пам'яті, нівелюючи

уяву, загартовуючи або розбалансовуючи всю когнітивну сферу військовослужбовця.

Набуваючи найрізноманітніших форм і відтінків, страх супроводжує життя людини від народження до смерті. Надія прожити життя без страху була й залишається примарою, адже він – частина існування людини, відображення її постійної залежності від обставин та усвідомлення неминучості смерті. Солдат має протиставити розвитку страху не менш сильні почуття – мужність, волю, сміливість, відвагу, надію, любов, віру, співпокладаючи їх зі знанням об'єктів страху. Генерал Дж. Паттон у мотиваційній промові до солдат того ж 5 червня 1944 р. зазначає: «Справжній герой – це той, хто б'ється, не зважаючи на свій страх. Комусь вдається побороти страх через хвилину після того, як він потрапить під обстріл, комусь для цього потрібна година, а комусь – кілька днів. Але справжній чоловік – це той, хто не допустить, щоб страх померти на полі бою домінував над його честю, почуттям обов'язку перед Батьківщиною та його природженим чоловічим началом» [18, с. 60].

З'ясовано, що страх є реакцією на сприйняття зовнішньої небезпеки. Реальний страх є проявом інстинкту «бий» або «тікай». Страх – причина спротиву, відмови солдата від виконання бойового завдання, непокори командиру.

Реакція на страх – неминучий атрибут війни, що здійснює суттєвий вплив на всі сторони бойової діяльності солдата. Обстеживши 79 досліджуваних, які беруть активну участь у бойових зіткненнях, нами встановлено, що солдати володіють не лише різними межами опору страхові, але й переживають його піки на різних етапах бою, тобто різняться динамікою переживання страху (рис. 3).

Як бачимо з рис. 3, біля 43 % досліджуваних переживають сильний страх перед початком бою, 18 % – після бою й лише 39 % – безпосередньо в бою. Резюмуючи вищезазначене, можемо констатувати, що для 61 % солдат страх є результатом роботи уяви й пам'яті, а не об'єктивного переживання небезпеки, притаманної лише 39 % військовослужбовців.

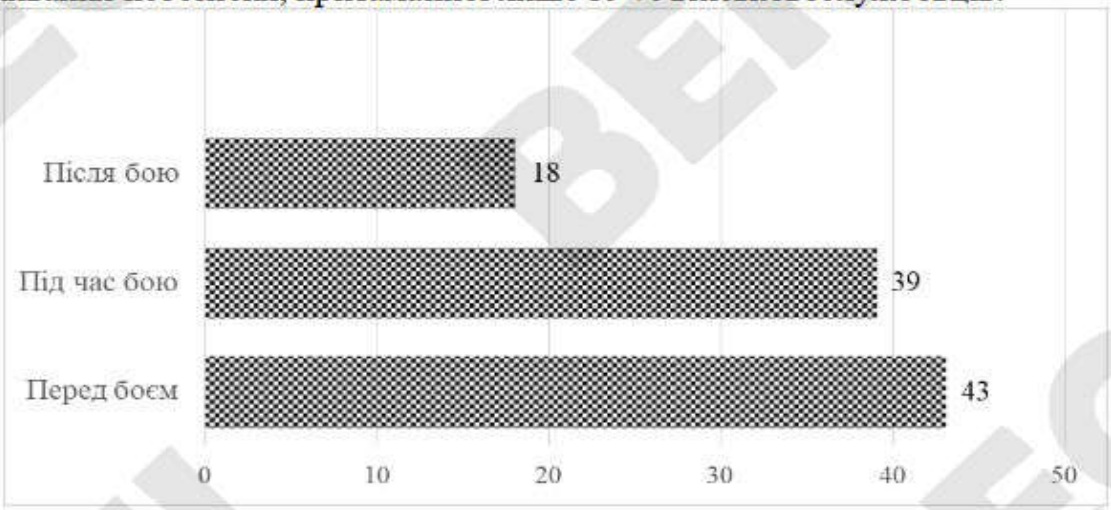

Рис. 3. Динаміка переживання страху на війні, у %

За даними спостережень офіцерів-психологів, основними каталізаторами, що посилюють страх людини на війні є такі: авіа, ракетні удари з боку ворога (43 %), бойова втома (29 %), депривація сну (21 %), відчай (7 %) (рис. 4).

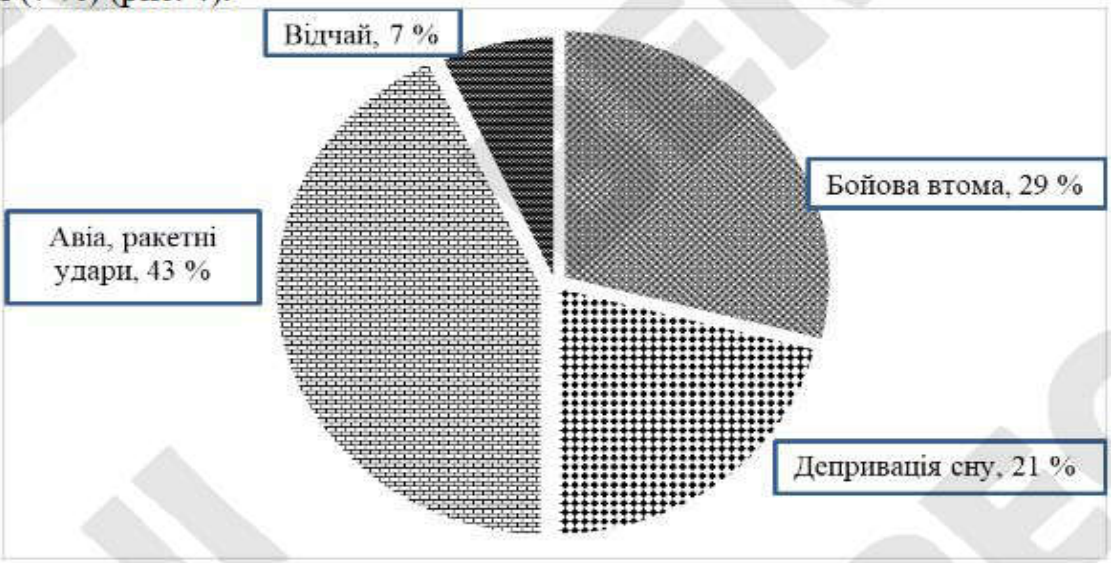

Рис. 4. Каталізатори страху на війні

Інтерпретація каталізаторів страху дає підстави стверджувати, що страх набуває травматичного змісту залежно від тривалості перебування солдата в бойовій обстановці. Ще Дж. Доллард довів, що тривале перебування в умовах небезпеки не зміцнює солдата, а руйнує його обмежені ресурси. Звідси слідує – кожен солдат має свою межу моральної (психічної) терпимості, вихід за яку призводить до зниження ефективності в бою.

Жоден солдат, усвідомлюючи небезпеку смерті, не йде в бій без страху, а якщо й іде, значить не усвідомлює небезпеки, але це не варто декодувати як безстрашність. Стан відчаю на війні, який ми спостерігали в 7 % досліджуваних, слід декодувати як сигнал про недостатній сенс діяльності. Натомість усвідомлена діяльність «бере» страху рівно стільки, скільки потрібно, щоб зберегти її сенс.

Там, де є страх, завжди є усвідомлення небезпеки. Страх не є ілюзією. Він завжди виникає перед чимось, у певній ситуації. Якщо в солдата немає страху, значить у нього немає й інтуїції. Опитавши 72 досліджуваних щодо того, якого ворога вони найбільше бояться, у 82 % випадків ми отримали відповідь – *«того, якого ми не можемо побачити»*.

На війні людина ніколи не перебуватиме в повній безпеці. Безпечні умови на війні – це пастка, а повна безпека – ілюзія. Солдат, прагнучи звільнитись із цієї пастки, має усвідомлювати просту річ, а саме «На війні повна безпека ніколи не буде для мене досяжною». Керуючись такою установкою, солдат не лише звільниться від страху, але й схвалюватиме ризик, адже кожен значний здобуток у житті людини став можливим лише завдяки ризику. Звідси правило: страх – це не те, із чим треба боротися, це те, що треба контролювати. Солдат, опанувавши його, здатний зробити неможливе.

Стресори бою та психічна стійкість солдата. За результатами дослідження встановлено основні стресори, що підривають психічну стійкість солдата (рис. 5), а також окреслено основні риси, притаманні командирам-лідерам (рис. 6).

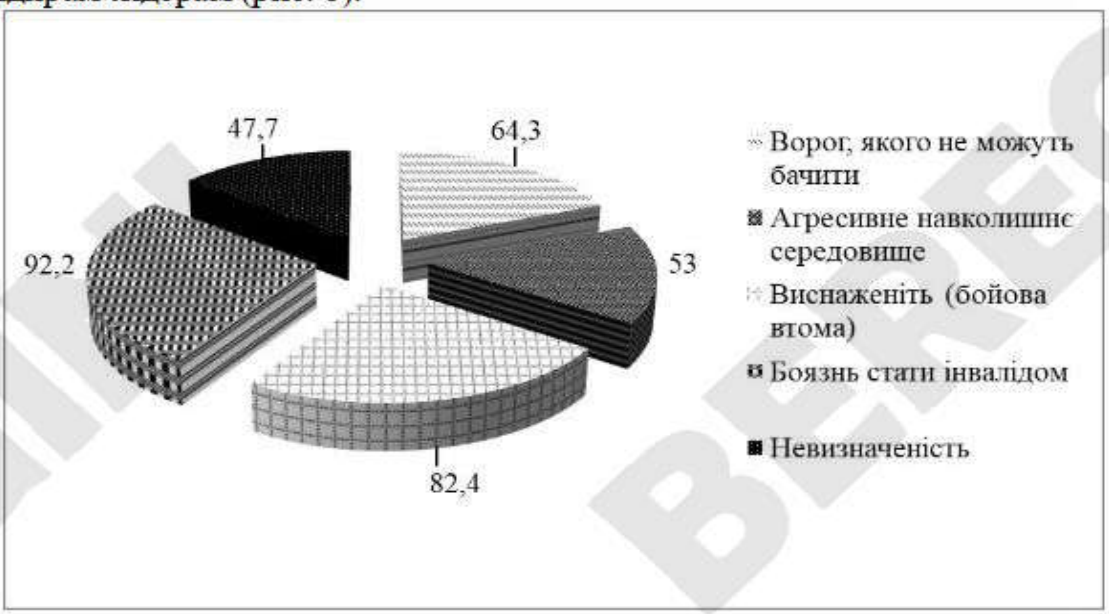

Рис. 5. Основні стресори, що впливають на психічну стійкість солдата, у %

Серед основних стресорів нами окреслено такі: боязнь стати інвалідом (92,2 %), виснаженість (бойова втома) (82,4 %)%; ворог, якого не видно (64,3 %); агресивне навколишнє середовище (53 %); невизначеність (47,7 %).

Опитавши 93 досліджуваних, установлено 44 риси, які солдати найбільше поціновують у своїх командирів. Серед них такі: адекватність, безкорисливість, виваженість у прийнятті рішення, винахідливість, відвертість, відданість своїй справі, відкритість, відповідальність, упевненість, урівноваженість, готовність до дії, дипломатичність, доброзичливість, досвідченість, дружелюбність, енергійність, уміння зацікавити, ініціативність, компетентність, комунікабельність, лаконічність, людяність, надійність, наполегливість, небайдужість,

організованість, піклування про людей, турбота, порозуміння, порядність, почуття гумору, професіоналізм, психічна стійкість, рішучість, розважливість, розум, спокій, справедливість, стриманість, уважність до думки іншого, холоднокровність у ситуації небезпеки, цілеспрямованість, чесність, чіткість і точність у віддачі розпоряджень, щирість (рис. 6).

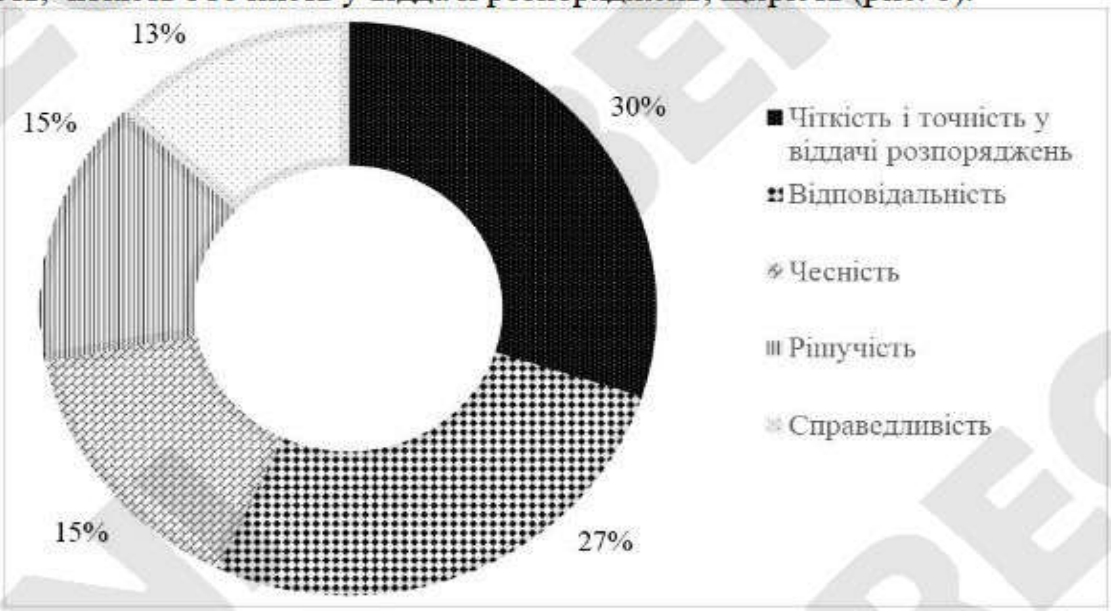

Рис. 6. Провідні риси командира-лідера

Як бачимо з рис. 6, серед домінуючих рис провідні позиції посідають чіткість і точність у віддачі розпоряджень (30 %), відповідальність (27 %), рішучість (15 %), чесність (15 %), справедливість (13 %). Їх домінування в командирів як ознак високого рівня психічної стійкості ми знаходимо й у працях інших дослідників. Так, Е. Грейтенс, описуючи психологічний профіль командира «морських котиків», наголошує, що всі вони перед лицем найбільшого випробування в їхньому житті були здатні вийти за межі власного болю, забути про свій страх і запитати: «Чим я можу допомогти хлопцеві, який поруч зі мною?» [5, с. 89]. Окрім хоробрості та фізичної сили такі командири завжди вміли думати про інших, присвячуючи себе вищій меті.

Висновки. Психічна стійкість солдата є запорукою його здатності долати різного роду життєві випробування, зберігаючи водночас психічне здоров'я та особистісні ціннісні властивості. Психічна стійкість змінює солдата, роблячи його здатним діяти в будь-яких обставинах бою. У життєвому словнику такого військовослужбовця немає слова «другий», оскільки «другий» дорівнює «вбитий». Він завжди перший.

Даючи клятву захищати свою країну, психічно стійкий солдат немовби віддає своєму народу незаповнений чек. Він завжди переконаний у справедливості своїх дій і вчинків, яка інколи настільки сильна й глибока, що здатна межувати з фізичною мужністю. Психічно стійкий

солдат завжди віддасть перевагу «холодній голові перед гарячою». Захоплюючи ініціативу в ході війни, він диктуватиме свої умови ворогу, примушуючи останнього ретельно їх виконувати. Психічно стійкий солдат завжди усвідомлює – усе, що не сприяє досягненню успіху, має другорядне значення. Жодної таємниці в досягненні успіху не існує. Успіх – результат підготовки, важкої праці й винесення уроків із невдач.

Список використаних джерел

1. Пекар В. Бесіди майстра Хай Тао про стратегію. Харків : Фоліо, 2021. С. 194.
2. Тімченко О. В. Проблема психологічної готовності військового фахівця до екстреної дії в стані емоційного стресу : автореф. дис. … канд. психол. наук : 19.00.01. Харків, 1995. 24 с.
3. Зіновій Коваль. Інформаційно-психологічна стійкість особистості та соціуму в літературі: аналіз досліджень та публікацій. *Актуальні проблеми державного управління.* 2019. № 2 (78). С. 14–18.
4. Красницька Ольга. Мотиваційна промова командира як засіб формування психічної стійкості військовослужбовців та спонуки до дії. *Військова освіта* : зб. наук. пр. Національного університету оборони України. 2022. № 1 (45). С. 123–135. https://doi.org/10.33099/2617-1783/2022-45/123-135
5. Ерік Грейтенс. Стійкість: тяжко виборена мудрість для ліпшого життя. Харків : вид-во «Фабула», 2021. 432 с.
6. Gardner, Howard, Csikszentmihalyi, Mihaly, and Damon, William Good Business: Leadership, Flow, and the Making of Meaning. Basic Books. 2002. P. 34–55.
7. Красницька Ольга. Відчуття щастя в публічному виступі. *Щастя та сучасне суспільство* : зб. матеріалів міжнар. наук. конф. (Львів, 20–21 березня 2020 р.). Львів : СПОЛОМ, 2020. С. 137–139. https://doi.org/10.31108/7.2020.34
8. Хміляр О. Ф. Психологічна підготовка солдата і офіцера. *Вісник Національного університету оборони України.* 2013. Вип. 1 (32). С. 317–322.
9. Клименко В. В. Психофізіологічні механізми праксису людини : монографія. Київ : вид. дім «Слово», 2013. 640 с.
10. Красницька О. В. Депривація військовослужбовців, які виконують завдання у відриві від основних сил, та в умовах полону. *Вісник Національного університету оборони України.* 2022. № 2 (66). С. 50–63. https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-66-2-50-63
11. Кокун О. М. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій : метод. посіб. Київ-Одеса : Фенікс, 2022. 128 с.
12. Хміляр О. Ф. Психологія бойової мотивації воїна. *Вісник Національного університету оборони України.* 2022. Вип. 2 (66). С. 121–131. https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-66-2-121-131

13. Основи формування психічної стійкості військовослужбовців у бойових умовах : підручник. Київ : НУОУ, 2022. 348 с.

14. Луцій Анней Сенека, Епіктет, Марк Аврелій Антоній. Стоїцизм. Київ : вид-во Андронум, 2021. 266 с.

15. Уільям Ірвін. Радість життя. Філософія стоїцизму для XXI століття. Київ, 2020. 304 с.

16. Дональд Робертсон. Думай як римський імператор. Філософія стоїцизму Марка Аврелія для подолання життєвих негараздів і набуття душевної рівноваги. Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2021. 304 с.

17. Лисенко Д. П., Підопригора І. І. Феномен помсти у структурі психологічної готовності військовослужбовців до бойових дій. *Вісник Національного університету оборони України.* 2022. Вип. 6 (70). С. 102–108.

18. Красницька Ольга. Основи ораторського мистецтва та риторичної комунікації : практикум. Київ : ЦП «КОМПРІНТ», 2019. 110 с.

***Khmiliar O. F.**, Doctor of Psychological Sciences, Professor, Head of the Department of Social Sciences, National Defense University of Ukraine, colonel*
http://orcid.org/0000-0003-2693-1906

MENTAL STABILITY OF THE SOLDIER

The world breaks every one and afterward many are strong at the broken places. But those that will not break it kills.

Ernest Hemingway

A high level of mental stability of a soldier is an indispensable guarantee of his combat activity. In the given scientific article, mental stability is considered as a soldier's energy resource that levels various kinds of life troubles, promotes rapid adaptation to adverse conditions and uncertainty. It is the key to maintaining a high level of combat capability in the mortal danger conditions for a long period of time. The author outlines the individual-typological characteristics that a mentally stable soldier has, while performing combat missions in war. It is established that mental stability is a special soldier's virtue. In this context, a mentally resilient soldier appears as a standard of action, courage, responsibility, flexibility and steadfastness.

Using the historical method of research, the author of the article builds a psychological profile of a stoic soldier. His main feature is the daily overcoming of various kinds of trials, which in the end should harden the soul of a soldier, becoming a kind of vaccination against panic.

Among the effective mechanisms that ensure the development of soldier's mental stability in conditions of mortal danger is revenge, which is considered as a means of restoring justice. It is proved that in war conditions the feeling of soldier's revenge is preceded by strong emotional pain. By transforming into action, revenge activates the imagination and thinking of the soldier, making his actions elastic, flexible, and his behavior ready for unconventional actions. It has also been found that in war, revenge is a mechanism to challenge and counter the feeling of fear. By viewing fear as a soldier's combat resource, the stages of its experience at different battle stages are revealed. The relationship between fear, awareness of danger and intuition is outlined. The main stressors that undermine the mental stability of a soldier are identified. They include: fear of becoming disabled; exhaustion (combat fatigue); an enemy that is not visible; an aggressive environment; uncertainty.

Key words: *mental stability, soldier, sense of revenge, fear, stoicism, trials, war, behavior.*

https://nuou.org.ua/assets/documents/coll-npc-fc-pp-22-12-01.pdf

Філософсько-соціологічні та психолого-педагогічні проблеми підготовки особистості до виконання завдань в особливих умовах : матеріали науково-практичної конференції. НУОУ (м.Київ, 1 грудня 2022 року). НУОУ, 2022. 283 с. С. 90-97.

***Підопригора І. І.,** доктор філософії*
***Грилюк С. М.,** начальник науково-дослідної лабораторії кафедри суспільних наук*
***Лисенко Д. П.,** доктор філософії*

ДЕЯКІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Несприятливі фактори бойових умов ведуть до втрати у військовослужбовців психологічної стійкості, що може кваліфікуватися як станнервово-психічної нестійкості, який супроводжується деструктивними процесами в емоційній, вольовій, поведінковій, діяльнісній сферах: підвищена тривожність, страх, стомленість, агресія, пригніченість, розгубленість, депресія, наявність внутрішньоособистісних конфліктів, порушення пам'яті та сну.

Фактори бою утворюють екстремальну обстановку, яка перевищує резистентні і адаптивні можливості окремої, спеціально непідготовленої людини. Умови ведення бойових дій відмінні від інших умов спрямованістю екстремальних факторів проти людини, їх постійною дією та поєднанням різнопланових загроз життю і здоров'ю. Незважаючи на інстинкт самозбереження,військовослужбовець повинен продовжувати виконання бойового завдання, яке полягає у здійсненні жорстокого насильства по відношенню до противника.

Для будь-якої людини добровільно ризикувати життям, усвідомлювати, що в одну мить вона може перестати існувати, є неприродною властивістю. Також людина не запрограмована і не готова одразу вбити іншу людину. Позбавити життя іншу людину чи бачити як помирають твої найближчі друзі – досить важке емоційне випробовування.

За ознакою готовності до діяльності, пов'язаної з вбивством, людей умовно ділять на хижаків (воїнів) і овець.

Хижаки – не психічно хворі люди, просто вони більш схильні до агресії і агресивних дій. Для хижака ризик, готовність постійно стикатися з небезпекою, бачити смерть і вбивати самому є нормою. Для цього його не потрібно мотивувати засобами морально-психологічного впливу та здійснювати психологічну реабілітацію після діяльності в екстремальних умовах.

Індикатори хижака:

заняття до служби змагальними чи агресивними видами спорту, контактними єдиноборствами;

заняття стрільбою;

звичним є вбивство тварин (мисливці);

робота в правоохоронних органах;

холоднокровність/не чуттєвість до вбивства, готовність вбити у разі необхідності;

здатність до ризику;

сильна нервова система;

сангвінічний тип темпераменту;

добровільний вступ до лав Збройних Сил України, активний пошук такої можливості незважаючи на перепони.

На думку О. Хміляра, особливість воїна, на відміну від інших людей, корініться в його психологічній готовності розглядати бойові дії як спосіб життя. Воїну притаманна особиста, екзистенційна відданість війні. Готуючись до її ведення, він самостійно налаштовує себе на щоденні надмірні страждання й позбавлення: голод, холод, захворювання, рани, відсутність сну. Для воїна ризик і готовність постійно стикатися з небезпекою є особливим даром, а не обов'язком [1].

Для вівці, щоб вчинити вбивство, необхідна додаткова мотивація – створення емоційного фону: обґрунтування необхідності війни, формування образу ворога, формування бажання помститися тощо (формування емоційного забарвлення тієї ситуації, в якій потрібно приймати рішення на вбивство іншої людини), а після цього – нерідко, й психологічна реабілітація, тобто фактично увесь спектр завдань морально-психологічного забезпечення військ (сил).

Важливість виявлення психологічно стійких осіб, які бажають захищати Батьківщину підтверджується психологічними дослідженнями. Опитування учасників бойових дій серед різних категорій військовослужбовців у 2017-2018 роках (мобілізовані, військовослужбовці служби за контрактом і добровольці) засвідчило найвищий рівень переживання бойового стресу у мобілізованих (73,22 балів). Середній рівень мають контрактники (69,22 балів). Найменший рівень притаманний добровольцям (63,31 балів). Інтегральний показник складає 68,26 балів.Динаміка переживання ПТСР підтверджує загальні тенденції прояву переживань бойового стресу в групах учасників бойових дій – добровольців, мобілізованих і контрактників. Найвищий рівень переживання ПТСР – у мобілізованих (4,72 балів), на другому місці рівень переживань ПТСР – у контрактників (3,35 балів). Найменший рівень – у добровольців (2,69 балів). Рівень середнього за три групи складає 3,60 балів [2, с. 332-337].

На думку військовослужбовців, бойові дії будуть зупинятися в наступі, якщо підрозділ буде нести втрати в 57,86% від його загальної

чисельності, бойові дії будуть зупинятися в обороні, коли втрати перевищать рубіж у 60% особового складу. Однак під час особистих бесід з військовослужбовцями (переважно з добровольцями), учасниками бойових дій, неодноразово звучала їхня думка про те, що бойові дії будуть продовжуватися до того часу, поки в живих залишиться хоча б один військовий [2, с. 395-396].

Формування психологічної стійкості

Діяльність військовослужбовців у бойових умовах насичена емоційними переживаннями. Вітчизняні фахівці вважають, що готовність психіки військовослужбовця до виконання поставлених завдань в умовах бойових дій являє собою психологічне підґрунтя його активних дій у бойовій обстановці, та допомагає йому ефективно діяти у складних ситуаціях.

Формування готовності військовослужбовця до бойових дій означає створення системи мотивів, установок, якостей особистості, накопичення знань, умінь, навичок, які забезпечують професіоналу можливість ефективно виконувати поставлені перед ним завдання.

Завчасне створення в окремих військовослужбовців та військових підрозділів такого психологічного ресурсу, який дозволив би їм діяти в бою, як у знайомому, звичному середовищі, швидко ідентифікувати загрози та реагувати на події, що відбуваються в бою, виявляти загрозливі тенденції, своєчасно та адекватно на них реагувати, здійснюється під час психологічної підготовки.

Психологічна підготовкамає на меті надання знань, формування умінь, навичок і звичок поведінки військовослужбовців в умовах бойових дій, розвиток специфічних військово-професійних якостей, які забезпечать психологічну стійкість і готовність військовослужбовців до бойових умов.

Підготовка має здійснюватися за схемами: «від пояснення до дії», «від простого до складного», «загроза – реакція військовослужбовця».

Враховуючи психологічну закономірність «чого не знаю, того боюсь», в процесі підготовки до бойових дій необхідно забезпечити особовий склад необхідною інформацією про стресори, які впливатимуть на них в бою, та можливу реакцію організму і свідомості/підсвідомості на їх дію.

В подальшому стресори потрібно моделювати у процесі бойової підготовки, створюючи багатовимірну полімодальну (що впливає на всі органи чуття), реалістичну картину сучасного бою. Моделювання стресорів бою має на меті створення таких умов обстановки, які б викликали в особового складу таку ж поведінку та психічні стани, як і в ході виконання бойових завдань.

Важливість психологічної підготовки у формуванні психологічної стійкості і готовності до бойових дій підтверджується дослідженням особливостей прояву бойової діяльності військовослужбовців під час ведення бойових дій у 2017-2018 рр. Встановлено, що у першому бою були

готові вести прицільний вогонь по противнику до 30% воїнів. А в наступних боях – з набуттям досвіду і формуванням впевненості – ведення точного прицільного вогню по противнику зросло до 48,57% від загальної чисельності підрозділу. Опитані оцінили власний рівень страху до початку бойових дій (за 10-бальною шкалою) в 4,36 бали, а після завершення бойових дій рівень страху складав 1,86 бали [2, с. 367-394].

Зміст психологічної підготовки відображений в наказі Головнокомандувача Збройних Сил України від 23.10.2020 № 173 «Про затвердження Інструкції з організації психологічної підготовки у Збройних Силах України»; методичних рекомендаціях з психологічної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України щодо формування стресостійкості до дій в умовах різкої зміни бойової обстановки, затверджені ТВО НГШ ЗС України від 13 січня 2021 року; методичних рекомендаціях з організації психологічної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України до перебування в умовах примусової ізоляції,затверджені НГШ ЗС України 24 квітня 2020 року.

Зовнішніми ознаками психологічної готовності військовослужбовця є відсутність метушливості чи замкненості, стабільна поведінка; чітке, безпомилкове виконання наказів і команд; нормальний фізіологічний стан (частота пульсу, дихання, колір обличчя тощо).

Індикаторами психологічної готовності військовослужбовця може бути особиста впевненість:

я знаю;

я можу;

я вмію/мене навчили;

мій підрозділ мене не полишить/захистить;

при пораненні про мене подбають;

у разі загибелі подбають про моїх близьких.

Стійкість – це час, упродовж якого людина здатна витримати негативну дію стресорів.

Умовно стресори бою можна розділити на наступні:

невизначеність;

загроза життю/здоров'ю;

агресивне навколишнє середовище (всебічне забезпечення);

виснаження (сон, відсутність їжі, спрага);

смерть/каліцтво/поранення.

Для багатьох військовослужбовців діяльність у бойових умовах характеризується постійним стресом, психічною напруженістю, великими фізичними й психічними навантаженнями, незадоволеністю першого та другого рівня потреб за пірамідою А. Маслоу, особливо потреби в безпеці.

За результатами досліджень прояву бойового стресу (стану психічного напруження військовослужбовців у процесі їх адаптації до умов бойової діяльності з використанням ресурсного потенціалу) серед військовослужбовців Збройних Сил України, проведеними і

оприлюдненими О. Бліновим у 2019 році (всього було залучено 690 військовослужбовців, з них 408 учасників бойових дій, з яких 97 мали поранення), встановлено, що учасникам бойових дій порівняно з іншими військовими більш властиві вищий рівень тривожності і емоційних переживань, агресивність, відособленість, відчуженість, недовірливість, нетовариськість, замкненість, критичність, схильність до об'єктивності, до надмірної суворості в оцінці людей (хто мислить інакше, той або дурень, або ворог), більша конфліктність, вищий рівень щирості та відвертості. Такі результати властиві людям, що діють в умовах ризику життю, на грані виживання, – «або ти, або тебе».

Було встановлено, що в цілому чим триваліше військовослужбовець бере участь у бойових діях, тим вищі у нього показники переживання бойового стресу. Також встановлено суттєве збільшення переживання бойового стресу у тих бійців, що зазнали поранення, і тенденцію залежності переживання бойового стресу від факту наявності у військовослужбовців контузії [2, с. 367-394].

Враховуючи це, мотивація військовослужбовця до ризику має будуватися за схемою:

збереження власного життя – виконання завдання підрозділом – захист держави

Основними індикаторами, які вказуватимуть на зниження психологічної стійкості, будуть байдужість, апатія і фізіологічні відхилення.

Індикатори зниження психологічної стійкості:

відсутність адекватної реакції на події;

перестав дбати про власну безпеку;

перестав дбати про особисту гігієну;

почалися проблеми з травленням;

почалися проблеми з пам'яттю.

Підтримання стійкості має здійснюватися як відповідь на стресори.

Зокрема невизначеність (відсутність або суперечливість інформації про зміст чи умови виконання бойового завдання, противника і характер його дій) може нівелюватися довірою до командира (впевненістю у його професіоналізмі і адекватності прийнятих ним рішень ситуації), постійним бойовим інформуванням і неформальним спілкуванням військового лідера з підрозділом.

Загрози життю і здоров'ю, вплив агресивного навколишнього середовища частково або повністю можуть нівелюватися своєчасним і повним забезпеченням військовослужбовців усім необхідним для функціонування в бойових умовах (зброя, боєприпаси, засоби захисту, предмети речового і медичного забезпечення тощо).

Виснаження нівелюється своєчасним забезпеченням особового складу їжею (у тому числі гарячою) і водою, контролем з боку військового лідера за режимом харчування і вживання води. Зокрема анонімне опитування учасників бойових дій з метою вивчення різних аспектів життєдіяльності на війні (особистих вражень та переживань, побуту, процесу підготовки військ (сил)), проведене фахівцями кафедри суспільних наук у 2018 році, засвідчує, що80% опитаних відзначили важливість гарячої їжі як високу.

Хронічне недосипання, тривожний сон, нічні жахи, безсоння або неглибокийсон (депривація сну) має негативні наслідки для організму й ефективної діяльності мозку. Депривація сну підвищує ризик отримання поранення, оскільки знижує уважність і сприйняття, фізичні можливості організму, знижує пильність, підсилює дію інших стресорів, посилює втому. Військовослужбовцю необхідно більше часу для оцінки ситуації, критичного осмислення можливих варіантів дій, прийняття рішення.Солдати змушені миритися з тривогою, перепадами настрою, зниженням пам'яті й концентрації уваги, компенсуючи це вживанням надмірної кількості кофеїну та нікотину.В ідеалі військовослужбовцю потрібноне менше 4 години сну впродовж кожного 24-годинного періоду. Проте війська переважно обходяться значно меншою кількістю сну протягом тривалих періодів часу.

За свідченнями воїнів, які виконували бойові завдання в ООС (АТО), часто приходилося спати лише 2–3 години на добу, протягом дня були можливі короткотривалі проміжки для сну. Під час дослідження особливостей прояву бойової діяльності військовослужбовців під час ведення бойових дій (2017–2018 рр.) на запитання анкети «Скільки потрібно мінімального часу на сон на добу для підтримання високої боєздатності?» були отримані відповіді (у середніх значеннях): на першу добу 4,75 год., на другу добу 5,10 год., на третю добу 5,25 год., на четверту добу 5,35 год., на п'яту добу 5,50 год., на шосту добу 5,55 год, на сьому добу 5,60 год., більше, ніж 7 діб – 5,70 год. Також, на думку військовослужбовців, які тривалий час знаходилися на першій лінії, вони спроможні знаходитися в бойових умовах без сну до 2-3 діб (без прийняття спеціальних медичних препаратів) при високій інтенсивності бойових дій [2, с. 396-397].

У кожного свій ресурс організму для підтримання оптимальної функціональної працездатності, але при тривалому неспанні відбувається різке падіння рівня функціональних і психологічних резервів організму бійців. На одному зусиллі волі вже не неможливо забезпечити високий рівень ефективності діяльності військовослужбовця та працездатності організму бійця. У таких умовах організм починає використовувати свої внутрішні резерви для підтримання належного функціонального стану. Приблизно через 30-40 діб перебування в умовах бойових дій ці резерви поступово вичерпуються і потребують відновлення.

Кращим виходом із ситуації є регулювання терміну перебування особового складу в районі проведення бойових дій (здійснення ротацій). Дослідження особливостей прояву бойової діяльності військовослужбовців під час ведення бойових дій проводилося упродовж 2017-2018 рр. показало, що максимальний термін перебування військовослужбовців у районі бойових дій повинен складати не більше 5 місяців. Стосовно сну контрольною ознакою відновлення сил організму є позитивне відчуття бадьорості, задоволеності від сну, «виспаності», бажання більше не спати. Виявлено, що при активному бойовому зіткненні 3-4 години сну протягом періоду до 7 діб дозволяють на оптимальному рівні підтримувати сили військовослужбовців при їх високому рівні мотивації. Недотримання режиму сну призводить до погіршення показників уваги, пам'яті, мислення та ін., також тривале обмеження часу на сон може бути однією з причин розвитку стресових розладів.

Важливим доповненням є навчання військовослужбовців аутогенним способам психологічної підтримки (самодопомоги).

До них відносять:

методи саморегуляції (заспокійливе та мобілізуюче дихання, контрастне розслаблення м'язів та ін.);

формули самопереконання, самонавіювання, самонаказу;

складні психорегуляційні комплекси (аутогенне тренування, самогіпноз, медитація, нервово-м'язова релаксація).

Запропоновані індикатори для виявлення осіб, здатних швидше за інших адаптуватися до умов ведення бойових дій (хижаків, воїнів), безумовно не є панацеєю. Це лише перший крок до виявлення людей, психологічно стійких до бойових умов. Передусім таких осіб необхідно відшукати, виявити індивідуальні якості й спрямувати до підрозділу/призначити на посаду, деці якості зможуть найкраще розкритися.

Якісно проведений професійно-психологічний відбір з точки зору психологічної стійкості дає такі переваги:

досягнення найефективнішого використання людського потенціалу у Збройних Силах, наближення до ідеалу «правильна людина на правильному місці»;

досягнення високого рівня ефективності напосадах, які визначають стійкість і боєздатність підрозділу;

задоволення військовослужбовця від виконання діяльності, яка відповідає його особистим потребам, можливостям та здібностям.

Також важливо усвідомити необхідність встановлення рівня сформованості психологічної стійкості та виявлення тих якостей, які потребують формування чи розвитку. Тому додатково до визначених індикаторів та підходів до відбору потенційно стійких осіб,необхіднопроводити психологічне тестуваннядля встановлення рівня

стійкості до бойового стресу, схильності до ризику, страху, змін обстановки тощо.

Рекомендований перелік методик:

багаторівневий особистісний опитувальник (БОО) «Адаптивність-200» дозволяє встановити рівень стійкості до бойового стресу;

методика шкалованої самооцінки психофізіологічного стану О.М. Кокуна дає можливість швидко й досить точно отримувати оцінку респондентами різних складових їх стану, достатньо легко діагностувати параметри не тільки «традиційних» станів самопочуття, активності та настрою, але й інших показників, які характеризують специфічний психофізіологічний стан людини за певної діяльності, в тому числі емоційний, мотиваційний та інші компоненти;

методика. «Диференційна діагностика депресивних станів» В.А. Жмурова дозволяє ідентифікувати страх, тривогу, розгубленість, апатію;

методика визначення толерантності до невизначеності С. Баднера (модифікація Г. Солдатової) дозволяє виявити в особи потяг до невизначених ситуацій, почуття комфорту у момент перебування у невизначеній ситуації, сприймання невизначених ситуацій як бажаних; здатність приймати конфлікт та напруження, що виникають у невизначених ситуаціях; здатність приймати невідоме; здатність сприймати нові, незнайомі та ризиковані ситуації як стимулюючі; готовність пристосуватись до невизначеної ситуації;

опитувальник копінг-стратегій Р. Лазаруса, С. Фолкмана (в адаптації Т. Крюкової, О. Куфтяк, М. Замишляєвої) для визначення копінг-стратегій поведінки у ситуації невизначеності. Включає 50 тверджень, кожне з яких відображає певний спосіб поведінки у важкій або проблемній ситуації;

методика «Особистісна готовність до змін» (PCRS – Personalchangereadinesssurvey), Голд, Ролнік, Халл, Хезер в адаптації Н. Бажанової та Г. Бардієр. Дає змогу діагностувати особливості прояву таких властивостей, як: «винахідливість», «сміливість», «пристрасність», «оптимізм», «адаптивність», «упевненість», «толерантність до двозначності»;

методика «Діагностика ступеня готовності до ризику» (Шуберта) дозволяє виміряти схильність людини до ризику в умовах фізичної небезпеки;

методика дослідження схильності до ризику (за О. Шмельовим) дозволяє одержати показники величини схильності до ризику як риси характеру. Аналіз схильності до ризику як риси характеру має важливе значення для психологічного прогнозування процесів прийняття рішень у невизначеній ситуації. Високий рівень схильності до ризику є показником рішучості;

тест-опитувальник для дослідження вольової саморегуляції А. В. Звєркова та Е. В. Ейдмана дозволяє встановити міру опанування особистою поведінкою в різноманітних ситуаціях, здатність свідомо

керувати своїми діями, бажаннями і станами; виявити емоційно зрілих, активних, незалежних, самостійних осіб, яким притаманні спокій, упевненість у собі, стійкість намірів, реалістичність поглядів, розвинене почуття особистого обов'язку;

опитувальник «Death Attitudes Profile – revisited (DAP-R)», Wong P.T.P., Reker G.T., Gesser G. перепрацьований (адаптація Т.А. Гаврилової) дозволяє виявити відношення людини до смерті;

опитувальника військово-професійної життєстійкості (О. Кокун) дає можливість визначити загальний рівень військово-професійної життєстійкості;

експериментальна психологічна методика вивчення фрустраційної толерантності на етапі підготовки до виконання завдань в бойових умовах (Хміляр О., Момот Р.) дозволяє виявляти та сформувати у військовослужбовів відповідну стратегію в бойовій обстановці та встановити рівень фрустраційної толерантності до виконання завдань за призначенням;

методика «Стрес-фактори» спрямована на виявлення негативного впливу різнихстресогенних чинників у районах ведення бойових дій;

коротка шкала стійкості (The Brief Resilience Scale), Smith, Dalen, Wiggins, Tooley, Christopher, &Bernard, 2008 пов'язана з виявленнямоптимізму, сенсу життя, песимізму, тривоги, депресії, стресу;

Гіссенський опитувальник соматичних скарг виявляє інтенсивність емоційно забарвлених скарг з приводу стану фізичного здоров'я.

методика «Шкала депресії»(адаптація Т. І Балашової) призначений для діагностикидепресивнихстанів і станів, близьких до депресії, для скринінг-діагностики при масовихдослідженнях;

шкала стійкості Коннора-Девідсона (The 25-item Connor-Davidson resilience scale; CD-RISC-25);

методика комплексної оцінки рівня психологічної стійкості військовослужбовців (О. Кокун, І. Пішко, Н. Лозінська) дозволяє надати характеристику морально-психологічного стану особового складу, надає можливість визначити актуальний рівень психологічної стійкості окремих військовослужбовців та підрозділу в цілому.

Важливо відзначити, що у Збройних Силах України відпрацьовано та впроваджено у практику військ (сил) у вигляді наказів, військових керівних публікацій, навчальних посібників значну кількість досліджень, що в тій чи іншій мірі стосуються психологічної стійкості військовослужбовців. Слід зазначити, що викладені в них основні положення за змістом є схожими. Тобто фактично вже існує достатнє теоретичне та методичне підґрунтя для формування і підтримання психологічної стійкості військовослужбовців.

Згідно з наказом Головнокомандувача Збройних Сил України від 18 жовтня 2021 року № 305 «Про затвердження Інструкції з організації психологічного забезпечення особового складу Збройних Сил України»,

психологічна стійкість визначена як здатність особи підтримувати необхідний рівень психологічної готовності протягом визначеного часу у конкретних умовах обстановки та швидко відновлювати свій психоемоційний стан після екстремальних (кризових) ситуацій.

Список використаних джерел

1. Хміляр О. Ф. Психологія бойової мотивації воїна. Вісник Національного університету оборони України. 2022. Вип. 2 (66). С. 121-131. DOI: 10.33099/2617-6858–22–66–2–121-131.

2. Блінов О. А. Психологія бойового стресу : дисертація на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук за спеціальністю 19.00.04 «Медична психологія». Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України. 2020. 660 с.

DOI: 10.33099/2617-6858–22–70–6–182-189

Вісник Національного університету оборони України. 2022. № 6 (70). С. 182-189.

Тютюнник Л. Л., *ад'юнкт*

СПОСОБИ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

У статті обґрунтовано потребу в розробленні психологічних засобів розвитку стресостійкості особового складу Збройних Сил України. Проаналізовано психологічні методи та способи саморегуляції й корегувального впливу на особистість та їх особливості. Розкрито необхідність проведення психологічного забезпечення діяльності військовослужбовців, головною метою якого є підтримка показників їхньої психологічної стійкості на оптимальному рівні у будь-яких умовах. Акцентовано увагу на необхідності пошуку ефективних психологічних заходів щодо підвищення, збереження й відновлення працездатності військових фахівців в процесі виконання професійної діяльності в небезпечних умовах.

Ключові слова: *стрес; стресостійкість; саморегуляція; психологічна підготовка; військовослужбовець; бойові умови; стресори.*

Вступ. В умовах сьогодення, коли професійна діяльність військовослужбовця супроводжується впливом потужних стресорів в умовах підвищеної небезпеки, збереження психічного здоров'я особового складу є одним з пріоритетних завдань для Збройних Сил України. Для уникнення втрат цінного військового персоналу внаслідок впливу психологічних деструктів війни, виникає потреба в сучасних та ефективних способах запобігання виникнення та розвитку психічних дисфункцій. Саме тому, поряд з вимогами до удосконалення суто професійних якостей, особливої уваги набувають питання розроблення дієвих методик стабілізації психоемоційного та функціонального стану особистості з урахуванням цілей психопрофілактичної та психокорекційної роботи й можливості їх використання військовослужбовцями без допомоги відповідних фахівців.

Метою статті є висвітлення психологічних способів та засобів розвитку стресостійкості особистості, спрямованих на організацію спеціальної діяльності для подолання наслідків впливу стресорів, які зумовлюють деструктивні психічні стани.

Теоретичне підґрунтя. Питання пошуку дієвих способів психокорекційних антистресових впливів та методів самокорекції вивчається

багатьма вітчизняними та зарубіжними науковцями. Ґрунтовними є напрацювання О. М. Кокуна, С. І. Корсуна, В. М. Крайнюк, Н. С. Лозінської, С. М. Мироніця, В. І. Осьодла, К. О. Островської, Є. М. Потапчука, Н. Д. Потапчук, І. І. Приходька, В. І. Розова, В. В. Стасюка, І. В. Сулятицького, О. Ф. Твердохліб, О. Ф. Хміляра, О. С. Чабана, Ю. В. Щербатих та ін. У своїх роботах вчені всебічно розглядають та аналізують різноманітні підходи до питання вивчення феномену стресостійкості особистості та способи формування її високого рівня.

На сьогодні проведення дослідження щодо вивчення стресостійкості особистості передбачає не тільки знаходження адекватних способів її оцінювання, а й має важливе практичне значення. У прикладному аспекті це означає знаходження оптимальних способів розвитку (формування) стресостійкості для ефективного виконання бойових (спеціальних) завдань та збереження фізичного і психічного здоров'я військовослужбовців.

Науковці вказують на багато різноманітних способів розвитку стресостійкості – розроблення оптимальних режимів праці та відпочинку, тренування та професійна підготовка, нормалізація санітарно-гігієнічних умов [5; 6, 8; 11], а також явно специфічні способи, наприклад, методи групової психотерапії, самонавіювання, формування адекватних копінг-стратегій тощо [1, 130 – 132; 6; 8; 11; 12; 13].

Активний науковий інтерес до пошуку нових стратегій подолання стресу та превентивних антистресових заходів свідчить про надзвичайну актуальність порушеного питання. Безсумнівно, фокус уваги на дослідженні аспектів формування стресостійкості є своєчасним і потребує постійного й більш глибокого вивчення. Важливим питанням стосовно зазначених підходів, на нашу думку, є вироблення конкретних практичних напрямів роботи та опису конкретних способів їх реалізації.

Методи дослідження. Для реалізації мети статті нами використано загальнонаукові теоретичні методи дослідження: аналіз, синтез, порівняння та узагальнення, для розгляду й обґрунтування дієвих способів розвитку стресостійкості особистості та особливостей їхнього застосування, визначення ролі стресостійкості у формуванні психологічної готовності до військово-професійної діяльності в складних емотивних умовах.

Результати й обговорення. Практична потреба у розробленні та використанні психологічних засобів розвитку стресостійкості військових фахівців у Збройних Силах доволі значна, оскільки військова служба останніх проходить в умовах впливу комплексу різноманітних соціально-психологічних, технічних, природних, екстремальних (бойових) та інших чинників, які призводять до зниження рівня боєздатності. Все це з особливою гостротою зумовлює необхідність створення відповідної системи психологічної підготовки військовиків до подолання наслідків потенційних стрес-чинників. Така система за своїм змістом має бути адекватна тим завданням, виконання яких покладається на окремі військові формування. Типовими об'єктами психологічної роботи з фахівцями екстремальних видів

діяльності можуть бути: підвищення працездатності та усунення наслідків професійної втоми, розвиток когнітивних процесів, емоційної саморегуляції, витривалості, знаходження адекватних способів виходу із небезпечної ситуації та ін. Створення такої системи психологічної підготовки має ґрунтуватися на виборі комплексу психокорекційних впливів та розробленні відповідних організаційних форм їх втілення, враховуючи конкретну специфіку діяльності. Методи, що застосовуються, мають бути ефективними для усунення негативних наслідків впливу екстремальних стресорів, що зумовлено наявністю великого спектра інтенсивних психофізіологічних, когнітивних та емоційних навантажень.

Для здійснення коригувальних впливів на розвиток стресостійкості необхідно визначитися з їх класифікацією. Аналіз літературних джерел [2; 6; 8; 11] свідчить, що основу такої класифікації становлять переважно два основні і відносно незалежні класи методів, які відрізняються типом впливу на особистість:

опосередковані, тобто спрямовані на усунення об'єктивних причин формування стресових реакцій та комплексу супутніх факторів;

безпосередні, що впливають на людину через систему міжособистісних комунікацій, або прямо на ті чи інші психофізіологічні та психологічні функції.

Що стосується опосередкованих впливів на підвищення стресостійкості, то йдеться насамперед про оптимізаційну та профілактичну роботу, яка спрямована на вдосконалення умов службової діяльності. Вся оптимізаційна робота щодо зміни умов праці може розглядатися як профілактичний засіб, адже веде до усунення потенційних джерел розвитку несприятливих психічних станів.

Корекція станів втоми та перевтоми насамперед пов'язана з нормалізацією типу та тривалості робочих навантажень, розробленням оптимальних режимів праці й відпочинку [3; 6, 5 – 7; 8; 10; 11]. Зменшення ступеня екстремальності факторів за допомогою зниження їх інтенсивності та переведення в зону звичних умов є способом запобігання станам емоційної напруженості й різним видам стресу [3; 6, 38 – 42, 62; 2; 8; 11]. Дієвість такого підходу опосередкована впливом на психічний стан через вдосконалення структури праці, доведена численними науково-прикладними розробками і широко використовується в різних сферах практичної діяльності [3; 6; 8; 11].

В літературі зустрічаються різні класифікації способів безпосереднього керування та саморегуляції психічного стану [2, 154 – 155; 6; 8; 11, 50 – 57], де за основу взято спрямованість впливів на визначений рівень функціонування психофізіологічних систем. В цьому разі всі способи та прийоми диференціюються відповідно до того, якими активуючими та регулюючими системами організму вони реалізуються: неспецифічними, специфічними, когнітивно-мотиваційними та ін., тобто за механізмом здійснення впливу. Багато уваги приділяється також методичним

особливостям різних способів. Так, виділяються вербальні і невербальні методи управління функціональними станами, апаратурні та неапаратурні.

На нашу думку, під час створення узагальненої класифікації потрібно насамперед врахувати, яку позицію займає сам суб'єкт по відношенню до впливу, що чиниться на нього. Він може відчувати керівні сторонні впливи, або активно брати участь у процесі зміни свого стану. В останньому випадку мова йде про методи самоуправління чи саморегуляції [3, 282; 4, 277 – 278; 6, 50 - 58].

Зовнішні щодо суб'єкта впливи на підвищення стресостійкості здійснюються за допомогою впливу на рефлексогенні зони та біологічно активні точки [6, 15 – 20], нормалізації режиму харчування [6, 63; 8, 160 – 164; 11, 125 – 129], використання тонізуючих чи, навпаки, заспокійливих фармакологічних препаратів [9, 214 – 277; 11, 96 – 100], організації сеансів функціональної музики [10, 322 – 323] тощо. До цієї групи належать різні форми активного впливу однієї людини на іншу: переконання, наказ, гіпноз, навіювання [6, 58 – 62; 8, 178 – 188; 13]. Всі зазначені способи достатньо широко використовуються у практиці зміцнення стресостійкості. Однак у разі їх використання суб'єкт має швидше пасивну роль – є реципієнтом, який потребує сторонньої підтримки. Тому в психологічному плані для розвитку стресостійкості особливий інтерес становлять методи саморегуляції станів.

Поряд зі способами, що розвиваються в межах формування професійних навичок та вмінь, тренування фізичної витривалості та загальнооздоровчих заходів, використання прийомів поведінкової психотерапії та групового тренінгу, методи саморегуляції орієнтовані на організацію спеціальної діяльності людини для подолання наслідків несприятливих стрес-чинників, які зумовлюють негативні психічні стани. При цьому методи психологічної саморегуляції, які розуміють у вузькому сенсі слова, прямо пов'язані з впливом на стан людини.

Головною особливістю методів саморегуляції станів є їх спрямованість на формування адекватних внутрішніх засобів, які надають можливість здійснювати спеціальну діяльність щодо зміни свого стану [2, 155 – 158; 3, 277 – 278; 6, 50 – 58; 13]. Оволодіння навичками саморегуляції стає особливо актуальним за умов війни, яка диктує необхідність ефективно "володіти собою" і діяти відповідно до особливостей ситуації. Відповідно до цього особливої ваги набувають питання підготовки конкретних методик з урахуванням цілей психопрофілактичної роботи, можливості їх використання військовослужбовцями та оцінювання оптимізуючого ефекту.

У психології та психофізіології військової діяльності вчені виділяють дві групи способів, які використовують для збереження стійкості у разі негативного впливу на особистість екстремальних факторів [2; 5; 6; 9]. Перша група способів визначається ще на підготовчому етапі, коли фахівець проходить навчання й готується до зустрічі зі своєю соціальною роллю, найбільше значення з них мають:

- прогноз впливу потенційних негативних стрес-чинників різної природи з урахуванням психічних та психофізіологічних можливостей;

- професійний психологічний відбір з обов'язковим довгостроковим прогнозом психофізіологічних резервів організму та успішної працездатності спеціалістів;

- використання психофізіологічних методів навчання та тренування, спрямованих на розвиток саме тих психологічних якостей та фізіологічних властивостей організму, які є основою ефективного виконання діяльності за конкретним фахом.

Друга група способів підвищення стресостійкості використовується в процесі безпосереднього виконання фахівцем своїх професійних обов'язків і, зі свого боку, включає дві підгрупи заходів. Одні з них застосовують постійно, інші – за необхідності.

Призначення заходів *першої групи* – профілактика несприятливих функціональних змін в організмі, збереження й підвищення стійкості та психофізіологічних резервів організму, запобігання розвитку вираженої втоми та перевтоми у військовослужбовців. Перша група заходів містить:

- динамічний контроль стану функцій організму та працездатності;

- заходи щодо розширення психофізіологічних резервів у період підготовки та виконання бойових завдань;

- заходи після виконання професійних та бойових завдань;

- заходи безпосереднього впливу на організм.

Заходи *другої групи* проводять у разі необхідності з метою мобілізації резервних можливостей організму для підтримки й негайного підвищення його стресостійкості. До таких заходів належать вдихання кисню за нормального тиску, повітряно-теплові процедури, дія імпульсним електричним струмом, використання фармакологічних препаратів тощо [6; 8; 9, 214 – 264; 11].

Описані заходи належать до психофізіологічного забезпечення професійних та бойових завдань [5; 6; 8; 10; 11], які, зі свого боку, є частиною системи медико-психологічного забезпечення разом з лікувально-профілактичними, санітарно-гігієнічними та протиепідемічними заходами. Крім суто психофізіологічних заходів, котрі дають змогу підвищити працездатність завдяки регуляції неспецифічної стійкості, психічного стану й фізіологічних резервів організму військових фахівців, важливе значення для ефективного та безпечного виконання військово-професійної діяльності мають матеріально-технічні та соціально-психологічні заходи. Останні вважаються неспецифічними заходами підвищення стресостійкості.

Останнім часом все більше з'являється робіт, в яких обґрунтовується необхідність проводити комплексне психологічне забезпечення професійної діяльності військовослужбовців, головною метою якого є підтримка основних показників їхньої психологічної стійкості на оптимальному рівні у будь-яких умовах [3; 5, 91 – 97; 6]. Психологічне забезпечення військово-професійної діяльності включає такі заходи: психологічну діагностику;

психологічне прогнозування ефективності майбутньої діяльності; психологічну підготовку особового складу; психологічну підтримку у ході виконання військово-професійних завдань; психологічне вивчення і моделювання майбутніх умов діяльності; навчання військовиків методів психологічної саморегуляції та вольової мобілізації [3; 5, 91 – 97; 6, 52 – 58; 7; 8, 16 – 31; 9].

Умови професійної діяльності військовиків потребують від науковців пошуку більш ефективних психологічних заходів підвищення, збереження й відновлення їх працездатності в умовах військово-професійної діяльності. Для цього ряд авторів пропонує використовувати додаткові елементи комплексного психологічного забезпечення: аутогенне тренування; психологічну допомогу; спеціальні фізичні вправи окремо або у комплексі [5; 6, 43 – 62; 8, 178 – 188; 11, 158]. Зі всієї сукупності заходів, що пропонуються для підтримання психологічної стійкості військовослужбовців, нині найбільшого значення набувають методи довільної саморегуляції психоемоційного стану [2, 155; 3, 277 – 278; 6, 52 – 58].

Як уже зазначалося, застосування методу довільної психічної саморегуляції для підвищення стресостійкості є особливо актуальним, оскільки він орієнтований на саморегуляцію деструктивних психічних станів та їх подолання. Цей метод дає змогу самостійно, завдяки самонавіюванню, впливати на окремі функції організму і, що характерно для нього, може застосовуватись на спеціальних заняттях, під час відпочинку, в момент виконання фізичних відновлювальних процедур тощо. У кожному окремому випадку спеціальні формули може розробляти як сам військовослужбовець (за умови оволодіння методом довільної психічної саморегуляції), так і психолог, який з ним працює.

Завдяки прийомам довільної психічної саморегуляції можна нормалізувати і оптимізувати рівень емоційного збудження, мобілізувати внутрішні функціональні резерви організму, насамперед центральної нервової системи, на подолання фізичних і психічних навантажень, зняти чи зменшити психічне напруження, яке ускладнює прояви інтелектуальної, мисленнєвої діяльності, швидкісних і точнісних характеристик [2, 155 – 158; 6, 52 – 58; 10]. Довільна психічна саморегуляція може використовуватись як профілактичний і лікувальний засіб за наявності невротичних розладів, втоми та перевтоми, нервово-психічного напруження тощо. Метод дає змогу позбутися небажаних властивостей і негативних якостей – невпевненості в собі, нерішучості тощо, а також набути необхідних позитивних – рішучості, виваженості, впевненості, цілеспрямованості. Цей метод набуває поширення в різноманітних сферах життєдіяльності людей: в медичній практиці, спорті, психології праці, військовій сфері та ін. [3; 6, 52 – 58; 11].

Учені довели, що психічна саморегуляція стану позитивно впливає на процеси відновлення працездатності, підвищення ефективності професійної діяльності. Корегувальний вплив методу на індивідуально-психологічні особливості особистості привернув увагу багатьох вчених для його

використання здоровими людьми у різних галузях діяльності. Особливого поширення в психологічній практиці для регуляції психічного стану набув метод аутогенного тренування [6, 58 – 62; 8, 178 – 188; 11, 158]. Свою ефективність довели "психом'язове тренування" [2, 156; 6, 43 – 46; 8, 172 – 178] та "емоційно-вольова підготовка" [3; 6, 21 - 26]. Особливістю методик є те, що в обох випадках навчання проводиться у формі гетеротренінгу під керівництвом психолога, або лікаря чи тренера. В основі курсу – вправи тренованої м'язової релаксації, які викликають фазові стани у корі головного мозку. У подальшому засвоюються вправи, спрямовані на загальне заспокоєння; цілеспрямовано розвивається здатність до сенсорної репродукції; використовуються прийоми, спрямовані на підвищення здібностей до самонавіювання і активної реалізації формул самонаказів.

Застосування прийомів довільної психічної саморегуляції може реалізовуватися через визначені способи самовпливу: вольова саморегуляція (аутотренінг); вербальний самовплив (самонаказ, самопереконання); невербальний самовплив (різні форми уяви, ідеомоторика, емоційна репродукція) [2; 6; 8: 11]. Основою вольової саморегуляції є різні модифікації аутотренінгу, які нині найбільше застосовують для психом'язового тренування, що включає чотири компоненти: вміння розслабляти м'язи; здатність максимально чітко уявляти зміст формул самонавіювання; вміння утримувати увагу на вибраному об'єкті; вміння впливати на самого себе необхідними словесними формулами.

У останні роки застосування методу довільної психічної саморегуляції набуває професійно-прикладного значення. Серед численних факторів, які впливають на психологічну стійкість і можуть сприяти розвитку психоневрологічної патології, виділяють три основні групи: підвищена нервово-емоційна напруженість, перевтома, гіпокінезія й сенсорна депривація, хронобіологічні фактори [2, 155 – 159; 11].

Багато вчених звернули увагу на стан військових фахівців [3; 4; 5; 6; 8], діяльність яких пов'язана з підвищеною нервово-емоційною напруженістю, високою відповідальністю і впливом екстремальних факторів праці: спеціалістів-операторів, водолазів, парашутистів, космонавтів, корабельних спеціалістів, військових льотчиків, розвідників.

Дослідження багатьох авторів свідчать, що застосування прийомів психічної саморегуляції сприяє розвитку навичок до самоконтролю, самоспостереження за зовнішніми проявами емоцій, вмінню самостійно долати емоційне напруження, самостійно управляти своїми почуттями і поведінкою, які найбільш раціональні в кожному окремому випадку. Це сприяло покращенню соціально-психологічного клімату, підвищенню згуртованості, мотивації і внутрішньогрупової взаємодії, певному зниженню професійних захворювань, підвищенню ефективності професійної діяльності, у тому числі в особливих умовах [2; 3, 277–278; 6; 8; 11]. Спостереження показали, що, окрім зазначених соціально-психологічних ефектів, психічна саморегуляція істотно впливає на психічний стан людини, підвищує здатність

до концентрації уваги, пришвидшує прості і складні реакції, збільшує обсяг короткочасної та довготривалої пам'яті, покращує самопочуття, активність, настрій тощо [2, 158 – 159; 6; 8; 11]. Застосування розглянутих елементів психологічного забезпечення професійної діяльності військовослужбовців у поєднанні з певними організаційними заходами дають можливість контролювати динаміку працездатності останніх та створення більш ефективних умов професійної діяльності.

Висновки. Отже, розглянувши основні способи розвитку стресостійкості військовослужбовців, проаналізувавши досвід застосування засобів оптимізації для усунення несприятливих психічних станів у таких галузях науки, як психологія праці, психогігієна, медицина, психологія та психофізіологія військової діяльності, ми приходимо до таких висновків.

1. За результатами теоретичного аналізу наукових джерел встановлено, що розвиток стійкості до професійного та бойового стресу є необхідною складовою підготовки особового складу Збройних Сил України, оскільки військова служба останніх проходить в умовах впливу комплексу різноманітних соціально-психологічних, технічних, природних, екстремальних (бойових) та інших чинників, які призводять до зниження рівня боєздатності.

2. Основними способами і засобами формування стресостійкості є: вплив на рефлексогенні зони й біологічно активні точки; навіювання та самонавіювання; аутогенне тренування; спеціальні фізичні вправи й дихальні практики; розроблення оптимальних режимів праці та відпочинку; нормалізація режиму й повноцінності харчування; тренування і професійна підготовка; забезпечення відповідних санітарно-гігієнічних умов тощо.

Реалізація коригувальних впливів на стресостійкість в умовах військово-професійної діяльності може бути здійснена за допомогою методу довільної психічної регуляції стану, соціально-психологічного активного навчання, копінг-ресурсів, групової роботи тощо. Всі ці психологічні засоби наразі є найбільш актуальними й перспективними. Зазначені методи є досить ефективними для усунення деструктивних наслідків впливу стресорів (когнітивної дисфункції, перевтоми, нервово-психічної напруженості, гіперкінезії, монотонії тощо), які зумовлені наявністю цілого спектра інтенсивних психофізіологічних, когнітивних та емоційних навантажень.

3. Реалізація коригувальних впливів на стресостійкість в умовах військово-професійної діяльності може бути здійснена за допомогою методу довільної психічної регуляції стану, соціально-психологічного активного навчання, копінг-ресурсів, групової роботи тощо.

4. Превентивне застосування способів формування високого рівня стресостійкості особистості та набуття військовослужбовцями умінь і навичок саморегуляції психоемоційного та функціонального станів на етапі підготовки до виконання військово-професійних завдань в бойових умовах значно покращить психічне здоров'я військовослужбовців та мінімізує кількість психогенних втрат.

Перспективою подальших наукових досліджень має бути розроблення, апробація та впровадження в систему заходів психологічної підготовки військовослужбовців комплексної психотренінгової програми, яка сприятиме формуванню високого рівня стресостійкості особистості, дасть змогу подолати наслідки психічної травматизації та зумовить збереження психічного здоров'я особового складу Збройних Сил України.

Список використаних джерел

1. Дідух М. М. Стан розвитку компонентів конструктивної копінг-поведінки у працівників органів внутрішніх справ / Проблеми сучасної психології. 2014. Вип. 26. С. 129–143.

2. Корольчук В. М. Психологічні детермінанти стійкості особистості до дії стресогенних факторів / Проблеми екстремальної та кризової психології. 2013. Вип. 14(1). С. 153–162.

3. Осьодло В. І. Психологія професійного становлення офіцера: [монографія]. К.: ПП "Золоті ворота", 2012. 462 с.

4. Осьодло В. І., Будагьянц Л. М. Розпізнати бойову психічну травму: вступ до філософії військової психології / Вісник НАОУ. К. : НАОУ, 2022. № 4 (68). С. 113 − 122.

5. Осьодло В. І., С. М. Грилюк, Л. Л. Тютюнник. Сучасний стан та перспективи психологічного забезпечення у Збройних Силах України / Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. Дніпро : "Гельветика", 2021. № 1. С. 89-98.

6. Практикум з формування стресостійкості військовослужбовців до раптових змін бойової обстановки : Методичний посібник / За ред. В.М. Мороза. К. : НДЦ ГП ЗС України, 2020. 70 с.

7. Приходько І. І. Система профілактики та контролю бойового стресу у військовослужбовців / Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія : Психологія. 2018. Вип. 1. Ел. ресурс: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadpn_2018_1_13.

8. Розов В.И. Психология экстремальных ситуаций: адаптивность к стрессу и психологическое обеспечение : научно-практическое пособие. К. : КНТ; Саммит-Книга, 2020. 480 с.

9. Стрес-асоційовані розлади здоров'я в умовах збройного конфлікту: монографія / В. С. Гічун,. А. Г. Кириченко, В. М. Корнацький [та ін.]. Дніпро: Акцент ПП, 2019. 324 с.

10. Сулятицький Іван. Психолого-корекційний практикум травм війни : навч. посібник. Львів : ЛНУ імені Івана Франка. 2019. 396 с.

11. Чабан О.С. Пережить потрясение: помощь при стрессовых и послестрессовых расстройствах. Х.: Изд-во «С.А.М.», 2015. 238 с.

12. Influence of Characteristics of Self-actualization and Coping Behavior on Resistance of Teachers to Professional Stressors and Emotional Burnout. Elena Voitenko; Hryhorii Kaposloz; Serhii Myronets; Oksana Zazymko; Vasyll Osodlo /

International Journal of Organiza-tional Leadership, 2021, Volume 10, Issue 1, Pages 1-14/.

13. The Development of Profes-sional Motivation of the Activity Subject under Specific Conditions. Vasyl I. Osodlo, Tetiana D. Perepeliuk, Oleksandr P. Kovalchuk, Inna I. Osadchenko // Journal of Intellectual Disability - Diagnosis and Treatment, 2020. № 8. P. 196-204.

References

1. Didukh M. M. Stan rozvytku komponentiv konstruktyvnoji kopingh-povedinky u pracivnykiv orghaniv vnutrishnikh sprav [The state of the components of the constructive coping-development of the internal affairs personnel] // Problemy suchasnoji psykhologhiji. 2014. Vyp. 26. S. 129-143. (in Ukrainian).

2. Koroljchuk V. M. Psykhologhichni determinanty stijkosti osobystosti do diji stresoghennykh faktoriv [The psychological determinantsof the personal resilience to the stressful factors] / Problemy ekstremaljnoji ta kryzovoji psykhologhiji. 2013. Vyp. 14(1). S. 153-162. (in Ukrainian).

3. Osodlo V. I. Psykholohiia profesiinoho stanovlennia ofitsera [Psychology of the professional development of an officer]: [monohrafiia]. K.: PP "Zoloti vorota", 2012. – 462 s. (in Ukrainian).

4. Osodlo V. I., Budahiants L. M. Rozpiznaty boiovu psykhichnu travmu: vstup do filosofii viiskovoi psykholohii [Recognizing Combat Trauma: An Introduction to the Philosophy of Military Psychology] / Visnyk NAOU. K. : NAOU, 2022. № 4 (68). S. 113 – 122. (in Ukrainian).

5. Osodlo V. I., Hryliuk S. M., Tiutiunnyk L. L. Suchasnyi stan ta perspektyvy psykholohichnoho zabezpechennia u Zbroinykh Sylakh Ukrainy [The current state and prospects of psychological support in the Armed Forces of Ukraine] / Dniprovskyi naukovyi chasopys publichnoho upravlinnia, psykholohii, prava. Dnipro : "Helvetyka", 2021. № 1. S. 89-98. (in Ukrainian).

6. Praktykum z formuvannia stresostiikosti viiskovosluzhbovtsiv do raptovykh zmin boiovoi obstanovky [Workshop on the formation of stress resistance of military personnel to sudden changes in the combat situation] : Metodychnyi posibnyk / Za red. V.M. Moroza. K. : NDTs HP ZS Ukrainy, 2020. 70 s. (in Ukrainian).

7. Prykhodjko I. I. Systema profilaktyky ta kontrolju bojovogho stresu u vijsjkovosluzhbovciv [The system of the prevention and control of the combat stress of the servicemen] / Visnyk Nacionaljnoji akademiji Derzhavnoji prykordonnoji sluzhby Ukrajiny. Serija : Psykhologhija. 2018. Vyp. 1. (El. resurs: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadpn_2018_1_13. (in Ukrainian).

8. Rozov V.Y. Psykholohyia ekstremalnыkh sytuatsyi: adaptyvnost k stressu y psykholohycheskoe obespechenye [Psychology of extreme situations: adaptability to stress and psychological support] : nauchno-praktycheskoe posobye. K. : KNT; Sammyt-Knyha, 2020. 480 s. (in Russian).

9. Stres-asotsiiovani rozlady zdorovia v umovakh zbroinoho konfliktu [Stress-related health disorders in armed conflict conditions]: monohrafiia / V. S.

Hichun,. A. H. Kyrychenko, V. M. Kornatskyi [ta in.]. Dnipro: Aktsent PP, 2019. 324 s.. Dnipro: Aktsent PP, 2019. 324 s. (in Ukrainian).

10. Suljatycjkyj Ivan. Psykhologho-korekcijnyj praktykum travm vijny [Psychological and correctional workshop for war injuries]: navch. posibnyk / Ljviv : LNU imeni Ivana Franka. 2019. 396 (in Ukrainian).

11. Chaban O.S. Perezhyt potriasenye: pomoshch pry stressovыkh y poslestressovыkh rasstroistvakh [Surviving the Shock: Help with Stress and Post-Stress Disorders] / Kh.: Yzd-vo «S.A.M.», 2015. 238 s. (in Russian).

12. Influence of Characteristics of Self-actualization and Coping Behavior on Resistance of Teachers to Professional Stressors and Emotional Burnout. Elena Voitenko; Hryhorii Kaposloz; Serhii Myronets; Oksana Zazymko; Vasyll Osodlo / International Journal of Organiza-tional Leadership, 2021, Volume 10, Issue 1, Pages 1-14/.

13. The Development of Profes-sional Motivation of the Activity Subject under Specific Conditions. Vasyl I. Osodlo, Tetiana D. Perepeliuk, Oleksandr P. Kovalchuk, Inna I. Osadchenko // Journal of Intellectual Disability - Diagnosis and Treatment, 2020. № 8. P. 196-204.

Summary

Tiutiunnyk L. *adjunct, Institute of Social Studies,*
National Defence University of Ukraine named after Ivan Cherniakhovskii

WAYS OF FORMING THE STRESS RESISTANCE OF PERSONALITY

Introduction*. Today, the professional activity of a military serviceman is accompanied by the influence of powerful stressors in conditions of increased danger, therefore preserving the mental health of personnel is one of the priority tasks for the Armed Forces of Ukraine.*

The question arises of developing effective methods of stabilizing the psycho-emotional and functional state of the individual, taking into account the goals of psycho-prophylactic and psycho-corrective work and the possibility of their application by military personnel without the help of relevant specialists.

Purpose. *Elucidation of psychological methods and means of developing stress resistance of the individual, aimed at organizing special activities to overcome the effects of stressors that cause destructive mental states.*

Methods. *Analysis, synthesis, comparison and generalization, for consideration and substantiation of effective methods of development of stress resistance of the individual and features of their application, in the formation of psychological readiness for military-professional activity.*

Originality*. The article substantiates the need for the development and introduction of modern psychological means of developing the stress resistance of*

military personnel into the psychological training of the personnel of the Armed Forces of Ukraine, taking into account the specifics of the activity.

Methods and means used to ensure stress resistance in case of destructive effects of extreme factors on the human body are considered. Psychological methods of self-regulation and corrective influence on personality and their features are analyzed.

It is indicated that the main ways of forming stress resistance are: impact on reflexogenic zones and biologically active points; suggestion and self-suggestion; autogenic training; special physical exercises and breathing practices; development of optimal modes of work and rest; normalization of the regime and nutritional quality; training and professional training; ensuring appropriate sanitary and hygienic conditions, etc. Special attention should be paid to the techniques of voluntary mental self-regulation, thanks to which you can independently balance the level of psycho-emotional stress, mobilize the body's internal functional reserves to overcome physical and mental loads, remove stress clamps and blocks, restore work capacity, and increase the efficiency of professional activity.

It is pointed out the need for complex psychological support of the professional activities of military personnel, the main purpose of which is to maintain the main indicators of their psychological stability at an optimal level in any conditions.

Attention is focused on the need to find new effective psychological measures to increase, preserve and restore the working capacity of military specialists in the process of performing military professional activities in dangerous conditions.

***Conclusion.** The development of stress resistance is a necessary component of the training of military personnel. Special attention should be paid to the techniques of voluntary mental self-regulation, thanks to which you can independently balance the level of psycho-emotional stress, mobilize the body's internal reserves to overcome physical and mental stress, etc.*

The prospect should be the development of a complex psycho-training program that will contribute to the formation of a high level of stress resistance of the individual, will make it possible to overcome the consequences of mental trauma and will ensure the preservation of the mental health of the personnel of the Armed Forces of Ukraine.

***Key words:** stress; stress resistance; self-regulation; psychological training; military serviceman; combat conditions; stressors.*

https://nuou.org.ua/assets/documents/coll-npc-fc-pp-22-12-01.pdf

Філософсько-соціологічні та психолого-педагогічні проблеми підготовки особистості до виконання завдань в особливих умовах : матеріали науково-практичної конференції. НУОУ (м.Київ, 1 грудня 2022 року). НУОУ, 2022. 283 с. С. 56-60.

***Гуляк У. М.**, ад'юнкт*

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ВПЛИВУ СТАДНОГО ІНСТИНКТУ НА БОЙОВУ АКТИВНІСТЬ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Враховуючи переструктурування потребово-мотиваційної сфери особистості, що пов'язано зі змінами у безпековому середовищі, закономірним є зростання важливості врахування мотиваційного чинника у бойовій та професійній діяльності військовослужбовців. У цьому контексті очевидним стає те, що шлях до ефективної службово-бойової та професійної діяльності лежить через розуміння особливостей мотивації діяльності військовослужбовців у бойових умовах.

Успішність виконання завдань військовими підрозділами залежить від організованої і злагодженої діяльності всіх військовослужбовців, їх навченості та керованості. На військових командирів покладається визначати цілі для підрозділу, спрямовувати та підтримувати на необхідному рівні бойову активність підпорядкованих військовослужбовці для їх досягнення. Таким чином розуміння природи та механізмів формування та функціонування мотивації бойової активності військовослужбовців є необхідною умовою ефективного управління військовим підрозділом.

Фундаментальними причинами людської поведінки є мотиви, однак нам слід розрізняти мотиви, які усвідомлюються індивідом та несвідомі регулятори поведінки.

Концептуальні основи дослідження мотивації поведінки особистості через призму розуміння поняття інстинкту закладалися ще наприкінці XIX століття такими дослідниками як У. Джеймс, З. Фройд, У. Мак-Дугалл, К. Халл, К. Юнг, Г. Лебон та іншими.

Зокрема У. Джеймс вважав, що значну частину поведінки можна пояснити інстинктивними імпульсами, проте мотивація у вирішальній мірі пов'язувалася зі свідомим ухваленням рішення [1]. У З. Фройда та його послідовників у детермінації поведінки вирішальна роль відводилася несвідомому, мотивація поведінки пояснювалася з точки зору потягів.

Тому актуальність вивчення інстинктів зумовлена тим, що вони як такі є кінцевою причиною будь-якої активності. У цьому ж напрямку розробляв свою теорію і У. Мак-Дугалл, який вважав, що інстинкти, як основні специфічно видові схильності, вмотивовують і целенаправляють всю поведінку людини [2]. Він намагався пояснити поведінку індивіда споконвічно закладеним у глибинах його психофізіологічної організації прагненням до мети і, на відміну від У. Джеймса, який вважав, що інстинкти працюють рефлексивно, підкреслював спрямованість інстинкту на якусь мету. К. Халл же у своїй поведінковій теорії визначав потяги як неспецифічні енергетичні джерела дії, вони забезпечують поведінку енергією, але не задають їй напрямок. Спрямованість поведінки залежить від звичок, які відображають життєвий досвід, отриманий в результаті асоціативного навчання [3]. У теорії К. Юнга про колективне несвідоме інстинкти розглядаються як архетипи – природжені прототипи, що обумовлюють поведінку. У центрі уваги Г. Лебона – констатація очевидного факту, що поведінка людини на самоті або у звичайних умовах суттєво відрізняється від її поведінки в групі людей, у натовпі, де діють сили гіпнозу й навіювання [4].

Таким чином, визначаючи місце інстинкту в структурі поведінки особистості, ми можемо безпосередньо розглянути, як інстинкт впливає на розвиток особистості, і яке місце в житті людини йому відводиться, а особливо цікавою є особистість військовослужбовця, який часто опиняючись в екстремальних умовах, що пов'язані із ризиком для життя, може керуватися інстинктами, діяти неусвідомлено та піддаватися впливу більшості.

У цьому контексті сучасні дослідження виділили стадну поведінку людей, щоб пояснити явища, коли велике число людей діє однаково одночасно. Завдяки британському хірургу У. Троттеру набула поширення фраза «стадна поведінка», яку він використав у своїй книзі «Інстинкти стада в мирний і воєнний час» [5]. Троттер наводить ряд потягів (або інстинктів), які він вважає первинними: інстинкт самозбереження, харчування, статевий інстинкт та стадний інстинкт.

Стадне почуття – це поняття, що використовується в психології та інших соціальних дисциплінах, проте не є науковим, а скоріше образним аналогом для короткої характеристики досить об'ємного поняття. Коротко його можна описати, як мотивація власних вчинків виключно тим, що так робить більшість із соціальної групи індивідів (усі прогуляли урок або кривдять слабкого, кричать на матчі, влаштовують бойкот певній людині або відстоюють позицію партії, усі біжать в одному напрямку і я біжу).

Науці більше відомо поняття «психологія натовпу». Воно пояснює, чим є стадне почуття і як воно проявляється, а саме: натовп людей агресивніший окремо взятої людини; натовп легко піддається емоціям і навіюванню; натовп не здатний оцінювати ситуацію «холодним» розумом; натовп розмірковує і не ставить питань; натовп піддатливий, його легко

підштовхнути до масового заходу (бунт, мітинг, протест, критика, осуд); натовп не сприймає індивідуальності; натовп діє за вказівкою лідера, не думаючи і не зважуючи власні дії.

У цьому сенсі значною мірою поведінка маси визначається її лідером. Якщо в тваринному світі вся популяція може підкоритися одному, то в людському середовищі важливо щоб лідер мав харизму або висловлював виконання бажань більшості присутніх. Так, М. Л. Кінг апелював до високих почуттів (рівність у громадянських правах для афроамериканців), А. Гітлер – до низинних (ненависть до євреїв), але обидва вони чудово розуміли й використовували психологію маси.

Особливої уваги цей ефект заслуговує через свою проблемність щодо наслідків, адже при виникненні стадного почуття остаточно падають моральні та ціннісні підвалини, людина відчуває цілковиту безкарність за будь-які дії. Це досягається за рахунок того, що рівень відповідальності за одну чинну дію однаковий, тільки якщо вчинок здійснює одна людина, то вона повністю відповідальна за результати, якщо двоє, то цей рівень ділиться між ними, а якщо це роблять сотні людей, то рівень особистої відповідальності не відчутний.

Фундаментом механізму утворення мас є ідентифікація. Люди порівнюють себе з іншими на основі негативних почуттів: образи, ненависті, заздрості. Дуже важливе значення має й ідея, яка згуртувала натовп. До того ж, люди тяжіють до натовпу через відчуття безпеки, бо у колективі легше вижити. Маються на увазі глобальні негативні прояви життя: війни, катаклізми, епідемії тощо. І тут стадність – основа інстинкту самозбереження. Це факт.

Крім цього, стадне почуття чи стадний інстинкт підпорядковані певним біологічним характеристикам людської психіки, наприклад, встановленню певних ритмів і циклів – так синхронізуються аплодисменти в натовпі і навіть час неспання та почуття голоду.

Принцип формування стадного інстинкту наступний: якщо людина не знає що правильно, а що ні, вона навчається за рахунок копіювання/наслідування тих, чия поведінка для неї є правильною. Якщо немає можливості відфільтрувати «правильну/неправильну» поведінку, то людина просто копіює будь-кого, хто на неї схожий фізично («дзеркало»). Таке копіювання людина здійснює тільки в тих випадках, коли в неї немає будь-яких стратегій поведінки, немає передбачень для конкретної ситуації, або будь-які його передбачення здаються їй занадто малоймовірними, а отже, загрозливими для виживання. Простіше кажучи: коли не знаєш що робити, роби як роблять усі, хто на тебе схожий. Саме це є основою стадного інстинкту людини.

Імовірність того, що людина підкориться стадному інстинкту визначається низкою факторів:

1. Швидкість прийняття рішення. Як відомо свідомість функціонує значно повільніше підсвідомості. У тих випадках, коли ми змушені

приймати швидкі рішення, ми схильні використовувати саме підсвідомість та механізм навчання копіюванням/наслідуванням. Отже, у разі прийняття швидких рішень, ми більше схильні до вибору за принципом копіювання/наслідування.

2. Критичність прийняття рішення для самовиживання. Цей момент тісно перетинається з прикладом попереднього пункту. Якщо ми стикаємося з ситуацією, коли ухвалення рішення сильно зав'язане на наше самовиживання і у нас відсутні стратегії поведінки для даної ситуації, ми схильні більше копіювати поведінку інших людей, тому що підсвідомо припускаємо, що вони не бажають собі своєї смерті.

3. Рівень розвитку стратегій передбачення. Стадний інстинкт найсильніше проявляється у разі нездатності себе опанувати, контролювати та при відсутності стратегії поведінки. Чим менше ми можемо передбачити ситуацію, чим менше можемо змоделювати можливі результати і оцінити їх, тим сильніше ми схильні до стадного інстинкту.

4. Рівень ототожнення з масою. Дуже важливу роль відіграє оцінка того, наскільки сильно впливає на людину в момент ухвалення рішення «ефект дзеркала». Якщо повз людину пробіжить у паніці зграя ховрахів, вона не піддасться паніці і не побіжить за ними. Якщо людина в діловому костюмі бачить два натовпи, що біжать в різні боки (одна юрба це люди в костюмах, а інша в помаранчевих жилетах), то вона з більшою ймовірністю побіжить саме за людьми в костюмах.

5. Внутрішній стан. Очевидним є той факт, що внутрішній стан людини також впливає на ступінь залучення, оскільки він визначає ступінь підпорядкування підсвідомому впливу. Наприклад, алкогольне сп'яніння зменшує свідомий контроль і така людина легше йде за натовпом. Сюди відносяться всі засоби зміни контролю свідомості, від трансових до медикаментозних.

6. Індивідуальні особливості. В окремих випадках існують індивідуальні особливості підпорядкування стадному інстинкту, наприклад, коли людина стає залежною від думки та вчинків інших людей. Також це можуть бути спроби самореалізації за рахунок залучення до маси, що зустрічається на ранніх етапах розвитку особистості (підлітковий період).

Таким чином, механізми за яких людина піддається масовій поведінці формуються на рівні підсвідомості, обумовлені біологічними і фізіологічними чинниками, залежать від внутрішнього стану та індивідуальних особливостей особистості.

В умовах бойової активності військовослужбовців командирів часто турбує питання, чи можна управляти стадним інстинктом, тобто «включати» його в моменти небезпеки і «виключати», коли він не потрібен? У бойовій обстановці військовослужбовець має чітко виконувати покладені на нього обов'язки, а не піддаватися масовій поведінці. Це забезпечить успішність виконання завдань та дозволить

підвищити рівень особистої та колективної безпеки, реалізувати принцип збереження життя і здоров'я особового складу.

Оскільки, стадний інстинкт, поряд з іншими інстинктами, закладений людині природою, заперечувати те, що природньо, важко, недоцільно і просто безглуздо. Але є одне але. Якщо інстинкти самозбереження і розмноження допомагають людству зберігати життя на планеті, то у випадку зі стадним інстинктом вимальовується неоднозначна картина. Потрапляючи в натовп навіть добропорядна людина може почати робити те, чого ніколи не робила раніше: вбивати, грабувати і кричати. Тому стадний інстинкт досить хороший і ефективний біологічний інструмент у сфері чистих стратегій самозбереження, однак він втрачає свою ефективність, а часом навіть шкодить самій людині, коли йдеться про системи складної соціальної взаємодії.

Але чи всі люди, що зібралися в одному місці, поводяться як стадо? Наявність інтелектуального контролю над власною поведінкою є визначальним фактором. Чим менше інтелектуально обґрунтованих рішень, які враховують індивідуальні потреби, то вище ймовірність виникнення інстинктивної поведінки на рівні тварини.

Крім того, ефект стада виникає, коли в людини відсутня власна концепція. Ті, хто сидить без діла, не розуміє чого хоче, не впевнений у своїх цілях – піддається впливу легше на підставі, що порожнє місце легко заповнити. Тобто, якщо у людини немає виробленої стратегії дій у тій чи іншій ситуації їй легше піддатися впливу людини, у якої ця стратегія є.

Отже, потрапляючи в екстремальну ситуацію, військовослужбовцю знадобиться сила волі та інтелектуальний контроль, для того щоб опанувати себе та використовувати наявні стратегії поведінки. Недарма перед польотом у літаку ми завжди отримуємо чіткі інструкції на випадок аварійної ситуації. Озброєна, відповідним алгоритмом дій, людина не піддаватиметься масовій поведінці, а діятиме відповідно до рекомендацій. При цьому будь-яка інструкція має містити деталізовані стратегії поведінки, що враховують як характеристики фізичного середовище так і психічних станів, фізіологічних реакцій тощо.

Ухвалюючи рішення за умови відсутності стратегій поведінки (моделей передбачення) слід враховувати те, що масово прийнята модель поведінки може бути неадекватною і неефективною. Якщо є час на ухвалення рішення, то потрібно використовувати його в міру ресурсоефективності та намагатися виробити власну стратегію поведінки.

Виходячи із зазначеного можемо зробити наступні висновки.

1. Регуляторами поведінки людини можуть виступати несвідомі механізми, такі як інстинкти, а в умовах бойової активності поведінкою військовослужбовця може керувати стадний інстинкт, який лежить в основі інстинкту самозбереження.

2. В екстремальних ситуаціях інстинктивній поведінці більше піддаються ті, у кого немає жодної стратегії поведінки. Крім того, якщо у

людини немає виробленої стратегії дій у тій чи іншій ситуації їй легше піддатися впливу людини, у якої ця стратегія є.

3. Розуміючи механізми прояву і впливу інстинктів на особистість, командирам усіх рівнів варто визначати підлеглим чіткі інструкції (стратегії поведінки) на випадок екстремальної ситуації, які враховуватимуть як характеристики фізичного середовища так і психічних станів, фізіологічних реакцій тощо та сприятимуть свідомій регуляції своєї поведінки в умовах бойової активності.

Список використаних джерел

1. W.James The Principles of Psychology. *Henry Holt and Company*. Vol.1. New York, 1918. 348 P.

2. Heidbreder, E. (1939). William McDougall and social psychology. *The Journal of Abnormal and Social Psychology, 34*(2), P. 150-160. https://doi.org/10.1037/h0056726.

3. Hull CZ Principles of behavior: An introduction to behavior theory. NY, 1943. P. 68.

4. Г.Лебон Психологія мас. Андронум, 2021, 138 с.

5. Trotter W. Instincts of the Herd in Peace and War. Suzeteo Enterprises, 2019, 166 P.

DOI: 10.33099/2617-6858–22–70–6–102-108

Вісник Національного університету оборони України. 2022. № 6 (70). С. 102-108.

Лисенко Д. П., *доктор філософії,*
Підопригора І. І., *доктор філософії*

ФЕНОМЕН ПОМСТИ У СТРУКТУРІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО БОЙОВИХ ДІЙ

Статтю присвячено теоретичному аналізу наукових підходів вітчизняних та зарубіжних учених до визначення сутності і змісту помсти як соціально-психологічного феномену. Розглянуто основні психічні стани людини під час формування та розвитку помсти. Визначено роль помсти у формуванні психологічної готовності військовослужбовців до бойових дій. Розглянуто наслідки, які спричинятиме спонукання воїнів до помсти.

Ключові слова: *військовослужбовець; психологічна готовність; бойові дії; помста; бажання помститися.*

Вступ. Сучасні воєнні дії українських військ проти російсько-окупаційного контингенту на лінії безпосереднього зіткнення військ (сил) характеризуються інтенсивним завдаванням противником ракетно-бомбових ударів по позиціях наших військ, активним застосуванням усіх видів артилерії та бойової авіації, використанням безпілотних авіаційних комплексів для ведення розвідки та вогневого ураження живої сили, озброєння і військової техніки. Екстремальність бойових дій набуває нового змісту: змінюються умови і специфіка виконання бойових завдань, збільшується кількість стресорів обстановки, що негативно впливають на психіку і поведінку українських воїнів.

В умовах призову до лав ЗС України мобілізованих військовослужбовців, а також формування і комплектування нового окремого роду сил Збройних Сил України – Сил територіальної оборони одним із проблемних питань підготовки військ (сил) залишається недостатній рівень психологічної готовності військовослужбовців: значна кількість воїнів не готова до активної бойової діяльності і впливу психотравмувальних чинників бойової обстановки. Нині вітчизняні науковці і фахівці структур морально-психологічного забезпечення Збройних Сил України активно шукають шляхи формування психологічної готовності українських військовослужбовців до бойових дій.

Метою статті є теоретичний аналіз наукових підходів вітчизняних та зарубіжних учених до визначення сутності і змісту помсти як соціально-психологічного феномену, основних психічних станів людини у процесі формування і розвитку помсти, ролі помсти у формуванні психологічної готовності військовослужбовців до бойових дій.

Теоретичне підґрунтя. Поняття психологічної готовності особистості як складного і багатогранного психологічного феномену вивчали багато дослідників. Проблему психологічної готовності людини до діяльності в екстремальних умовах розглянуто у працях М. Корольчука, О. Тімченка, О. Кокуна, В. Барка, В. Лефтерова та інших. В українській військовій психології феномен психологічної готовності військовослужбовців досліджували В. Стасюк, В. Осьодло, О. Сафін, В. Ягупов, Н. Агаєв, І. Пішко, Н. Лозінська, О. Колесніченко, С. Миронець, Ю. Широбоков, І. Приходько, Н. Пенькова.

Водночас недостатньо висвітленими залишаються питання впливу особистісних чинників, зокрема власних сенсів і мотивів до збройної боротьби, у формуванні психологічної готовності військовослужбовців до бойових дій. Важливість та актуальність порушеного питання зумовили вибір теми наукової статті.

Методи дослідження. Для реалізації мети статті використано теоретичні методи дослідження: аналіз, синтез, порівняння й узагальнення для визначення сутності основних понять, з'ясування причин, функцій та наслідків помсти, аналізу основних психічних станів людини у процесі формування і розвитку помсти, ролі помсти у формуванні психологічної готовності військовослужбовців до бойових дій.

Результати й обговорення. Аналіз наукової літератури показує розмаїття підходів учених до визначення змісту і складових психологічної готовності особистості до виконання бойових завдань. Зазначимо, що психологічна готовність військовослужбовців є поліаспектним, багатокомпонентним, динамічним феноменом, який дослідники розглядають як стан, процес і результат діяльності. Загалом психологічна готовність є сукупністю морально-психологічних і психофізіологічних характеристик особистості, які забезпечують успішність у певному виді діяльності.

Формування психологічної готовності військовослужбовців до бойових дій залежить від низки особистісних чинників:

усвідомлення відповідальності за рідних і близьких, долю держави;

мотивів дій, власного сенсу у веденні збройної боротьби;

прагнення до знищення ворога та перемоги над ним.

На нашу думку, одним з аспектів психологічної готовності, що може бути психологічною передумовою високої бойової активності військовослужбовців, є почуття помсти. В енциклопедичній літературі помсту визначено як відплату кому-небудь за вчинену кривду, заподіяне зло; сплановані дії, до яких людина вдається, щоб нашкодити людям, які

раніше нашкодили їй самій чи її близьким [1, с. 136]. Спонуканнями до помсти є сильна образа, злість, ненависть, почуття несправедливості.

У живих істот помста одних є механізмом, що спричиняє почуття страху в інших. Лише примітивний тваринний страх може стримати потенційне заподіяння зла. Щоб пробудити страх у ворога, йому слід дати зрозуміти: якщо він заподіє шкоду, покарання буде невідворотним.

Здавна помста була проявом сили. Якщо людина може помститися, її бояться, поважають, на її думку зважають. Жодна агресія або заподіяна ворогом шкода не мали залишатися безкарними, адже це прояв слабкості, яка провокуватиме ворога на значно більшу агресію, тому помста є цілком практичною діяльністю, спрямованою на демонстрування сили і недопущення подальших агресивних дій ворога.

Отже, помста виконує функцію чинника стримування, що забезпечує виживання. Водночас помста – це своєрідний регулятор суспільних відносин, інструмент справедливості, покликаний запобігти злу чи покарати його.

Філософське осмислення сутності людської помсти започатковано у працях стародавніх мислителів. Так, давньогрецький філософ і науковець Арістотель стверджував, що гнів завдає болю людині, а помста приносить їй задоволення. Заспокоєння настає після відплати: помста припиняє гнів, замінюючи страждання задоволенням [2, с. 127, 173].

Розмірковуючи над загальними людськими потребами, шотландський філософ Д. Г'юм вказував на наявність духовних афектів, які активізують намагання людини до певних цілей, зокрема влади, слави і помсти. Науковець зазначав, що вказані цілі самі по собі позбавлені будь-якої цінності, а насолода від їх досягнення спричинена афектом, під впливом якого людина намагається досягнути успіху. Отже, досягнення поставлених цілей може давати насолоду людині як наслідок задоволення власних афектів [3, с. 295–296, 583–585].

Німецький філософ і психоаналітик Е. Фромм, розглядаючи різні форми людського насильства, пропонував розрізняти їх за неусвідомленими мотиваціями. Серед форм деструктивності учений виокремлював насильство задля помсти, яке є ірраціональним: мотив помсти зворотно пропорційний силі та продуктивності групи або окремого індивіда, що прагнуть помститися. Мета насильства задля помсти полягає у відновленні зруйнованої самоповаги, заспокоєнні внутрішнього світу [4, с. 21–24].

У психології помсту розглядають як почуття, в основу якого покладені злість і лють, що спонукають людину до агресії, заподіяння шкоди іншим людям. На думку Є. Ільїна, помста є особливою формою ворожої агресивності, для якої характерна затримка у вияві безпосередньої агресії. Метою помсти є відплата за заподіяну образу або страждання. Помста може набувати різних форм, у тому числі неадекватних. Водночас помста може бути захистом від почуттів, які спричиняють тривогу і

завдають страждань, яких людина хоче позбутися [5, с. 346]. На думку психолога М. Маккаллоу з Університету Маямі, який понад десять років вивчає психологію помсти та прощення, це одне з універсальних людських почуттів, адже злість і бажання помститися кривднику відомі людям будь-якої культури [6].

Причинами помсти також можуть бути почуття втраченої власності, бажання відновити справедливість, турбота про інших, бажання не відчувати себе переможеним або обділеним, неповноцінним. Бажання помститися іноді дає позитивні результати. Так, Д. Честер з Університету Вірджинії, який досліджував прояви агресії у людей, помітив, що між моментом, коли людину образили, та агресивною реакцією на образу в її психіці, відбуваються певні процеси. Учений встановив, що образа або соціальний осуд спричиняють у людини емоційний біль, досить близько пов'язаний із задоволенням: якщо несправедливе ставлення до людини спочатку спричиняє біль, то можливість помститися дуже швидко заміщує цей біль приємним відчуттям [7]. Отже, помста як реакція на образу приносить людині задоволення.

Розглянемо детальніше зв'язок між агресією та задоволенням. Під час експериментів Д. Честер встановив, що помста як завершена дія не лише приносить задоволення людям, а й люди самі прагнуть помститися кривдникам в очікуванні приємних відчуттів. До настання відплати в реальному житті помста постає в уяві скривдженої людини [7]. Зазначимо, що помста активізує мислення, адже потребує від людини гнучкості й уміння приймати нестандартні рішення.

Таким чином, помста виникає внаслідок сильного емоційного болю, а бажання помститися є способом заміщення болю, заподіяного людині, коли виникає потреба у своєму захисті, прояві власного "Я" для підтвердження здатності до захисту. Спочатку помста відбувається як уявна подія, і лише потім – реалізована (рис. 1).

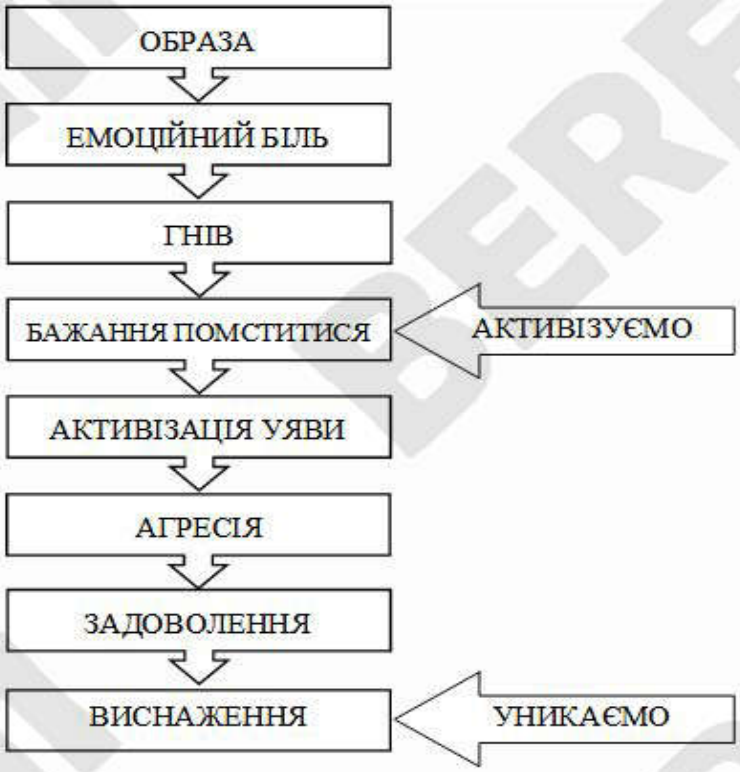

Рис. 1. Психічні стани людини під час формування та розвитку помсти

На нашу думку, почуття помсти є важливою передумовою та інструментом формування у свідомості українських військовослужбовців образу ворога. Серед наслідків, які спричинятиме спонукання воїнів до помсти, окреслимо такі.

1. *Активізація і підвищення готовності до ведення бойових дій.* Формування у військовослужбовців ЗС України бажання помститися використовувалося для підвищення бойової активності і мотивації до знищення ворога на початку широкомасштабної російської агресії проти України. Зокрема під час організації внутрішньо-комунікаційної роботи тривало активне поширення інформаційних матеріалів про звірства російських військ у містах Ірпінь і Буча Київської області [8]. На ефективність цих заходів опосередковано вказують значні втрати серед російських військових, причетних до катувань українських громадян, та зниження морально-психологічного стану ворожих військ унаслідок дій Збройних Сил України [9].

Зазначимо, що одним зі способів підвищення активності військовослужбовців під час бойових дій є впровадження у життєдіяльність підрозділів символів і ритуалів, у тому числі пов'язаних із загибеллю товаришів. Для формування почуття ненависті до ворога та бажання помститися використовують клятви на могилах бойових товаришів або під

час мобілізуючих мітингів. Прагнення помститися за убитого товариша послаблює відчуття страху під час бою: військовослужбовець повністю усвідомлює ситуацію, переконаний у правоті своїх дій та не має сумнівів у необхідності знищення ворога [10, с. 86, 300; 11, с. 17].

2. *Формування впевненості у боротьбі за справедливість та істинні цінності, у необхідності бути більш цивілізованими, ніж ворог.* Результати опитувань офіцерів та солдатів, які брали участь у миротворчих місіях з підтримання миру та безпеки, вказують на значущість почуття ненависті і помсти за своїх товаришів у системі критеріїв психологічної готовності військовослужбовців до бойових дій [12, с. 346].

3. *Формування образу ворога.* На нашу думку, важливо формувати образ ворога у свідомості військовослужбовців і цивільного населення, готовність до збройного спротиву агресорові, бажання замінити собою вбитих ворогом рідних та близьких, відплатити за їх смерть. Дослідники мотивації до бойової діяльності виокремлюють декілька груп мотивів людини: зумовлені особливостями особистості; спричинені специфікою обстановки; виниклі на вимогу старших командирів; загальні соціальні мотиви як прояв потреб актуалізовуваних у конкретній ситуації. Основними мотивами слід вважати такі: боротьбу з ворогом до повного його знищення; помсту за смерть, горе і страждання людей, рідних, близьких, бойових товаришів [13, с. 30, 96].

4. *Зміщення фокусу уваги*. Військовий теоретик К. Клаузевіц зазначав, що у ході прийняття рішення на новий бій із противником командувач обов'язково має врахувати потужну моральну силу, яка підвищує бойовий дух солдатів: почуття помсти і жагу відплати за зазнану невдачу, і використовувати її під час підготовки до подальших бойових дій [14, с. 195]. Отже, сформоване бажання помститися спонукає військовослужбовців до активних та рішучих дій, роблячи другорядними можливі недоліки у всебічному забезпеченні або непопулярні рішення військового командування стосовно проведення різних форм воєнних дій.

5. *Формування відчуття вищої міри історичної справедливості.* Російсько-українська війна – це цивілізаційний конфлікт, який висвітлює історичну боротьбу українського народу за справедливість і можливість розвиватися як частині європейської спільноти.

Наголошуючи у своїх працях на природній потребі людини бути вільною, італійський мислитель та політичний діяч Н. Макіавеллі зазначав, що народ жорстко та енергійно мститься тим, хто забирає у нього свободу. На його думку, помста людини спричинена страхом або ненавистю. Народ завжди прагне двох речей: помститися тим, хто став причиною його рабства, та повернути втрачену свободу [15, с. 413]. Отже, у своєму прагненні відплатити російському агресору українські військовослужбовці певною мірою постають як колективний суб'єкт, згуртований проти загарбників та об'єднаний жагою помститися за анексію територій, зруйновані міста і села, загибель побратимів і мирних громадян.

Зазначимо, що зараз Україна має історичний шанс остаточно упорядкувати відносини з Росією й відплатити за свою кривду упродовж останніх п'яти століть. Геополітична складова цієї війни накладає відбиток на свідомість та психічні стани українців. Психологи, які працювали з ветеранами російсько-української війни, зазначають, що українські воїни, переживаючи одночасно посттравматичний стресовий розлад та відчуття несправедливості, здебільшого виявляли бажання після одужання продовжити збройну боротьбу проти агресора [16].

Бажання помститися також може бути позитивним чинником групової згуртованості і групової ідентичності. На думку українського психіатра доктора медичних наук, професора Львівського медичного університету О. Фільца, феномен "ми" надає відчуття сили, особливо, коли "нас" багато ("Разом нас багато, нас не подолати") і коли "ми" озброєні. У цьому разі навіть можливість власної загибелі перестає хвилювати і спричиняти тривогу [16].

Висновки. Таким чином, почуття помсти можна розглядати як важливий аспект формування і підтримання психологічної готовності українських військовослужбовців до бойових дій, створення образу ворога в їхній свідомості. Бажання помститися може давати воїнам додаткові психологічні ресурси, активізувати мислення, спонукати до пошуку нестандартних рішень та нешаблонних дій. Жага помсти може стати істотною груповою потребою, яка на певних етапах відіграватиме значущу роль у групових процесах військового підрозділу, зокрема створенні мотивації до бойової діяльності.

Список використаних джерел

1. Словник української мови : в 11 т. / АН УРСР. Інститут мовознавства; за ред. І. К. Білодіда. Київ : Наукова думка, 1970 – 1980. Т. 8.

2. Арістотель. Нікомахова етика / пер. з давньогр. В. В. Ставнюка. Київ : Аквілон-Плюс, 2002. 480 с.

3. Юм. Д. Сочинения в 2 т. / пер. с англ. С. И. Церетели и др. Москва : Мысль, 1996. Т. 2. 799 с.

4. Фромм Э. Душа человека : перевод. Москва : Республика, 1992. 430 с.

5. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. Санкт-Петербург : Питер, 2001. 752 с.

6. Melissa Hogenboom. Revenge serves a very useful purpose – even the idea of seeking it gives us pleasure. Why is this? URL: https://www.bbc.com/future/article/20170403-the-hidden-upsides-of-revenge (дата звернення: 08.09.2022).

7. David S. Chester, C. Nathan DeWall. The pleasure of revenge: retaliatory aggression arises from a neural imbalance toward reward. Social Cognitive and Affective Neuroscience, 2016, Vol. 11, No. 7, 2016, p. 1173–1182. doi: 10.1093/scan/nsv082. URL:

https://academic.oup.com/scan/article/11/7/1173/1753550?login=true (дата звернення: 08.09.2022).

8. "Ми помстимося за кожне місто": у Міноборони показали, як виглядає зруйнований окупантами Ірпінь. 27 березня 2022 року. URL: https://pravdatutnews.com/emergency/2022/03/27/14653-my-pomstymosya-za-kozhne-misto-u-minoborony-pokazaly-yak (дата звернення: 08.09.2022).

9. У Харківській області розгромили частину ЗС РФ, яка чинила звірства проти людей у Бучі. 23 квітня 2022 року. URL: https://apostrophe.ua/ua/news/society/accidents/2022-04-23/v-harkovskoy-oblasti-razgromili-chast-vs-rf-kotoraya-sovershala-zverstva-protiv-lyudey-v-buche-foto/266828 (дата звернення: 08.09.2022).

10. Психологія бою: діяльність командира підрозділу щодо підтримання морально-психологічного стану особового складу в ході бойових дій : навч.-метод. посіб. / А. М. Романишин та ін. Львів: НАСВ, 2015. 322 с.

11. Прикладні аспекти військової психології : навч. посіб. / кол. авт.; за заг. ред. В. І. Осьодла. Київ : НУОУ ім. Івана Черняховського, 2015. 232 с.

12. Стасюк В. В. Психологічне забезпечення діяльності військ (сил) : підручник. Київ : НУОУ імені Івана Черняховського, 2014. 504 с.

13. Стасюк В. В. Військова психологія видородової діяльності : підручник. Київ : Золоті ворота, 2012. 458 с.

14. Клаузевиц К. О войне. Москва : Эксмо, 2013. 512 с.

15. Макиавелли Н. Избранные сочинения : пер. с итал. / вступит. статья К. Долгова; сост. Р. Хлодовского; коммент. М. Андреева и Р. Хлодовского. Москва : Худож. лит., 1982. 503 с.

16. Вони мало говорять, але думають про помсту. Професор-психіатр про особливості "східноукраїнського синдрому" бійців АТО. URL: https://zaxid.net/voni_malo_govoryat_ale_dumayut_pro_pomstu_n1371235 (дата звернення: 08.09.2022).

References

1. Slovnyk ukrainskoi movy : v 11 t. [Dictionary of the Ukrainian language: in 11 volumes] / AN URSR. Instytut movoznavstva; za red. I. K. Bilodida. Kyiv : Naukova dumka, 1970 – 1980. T. 8. (in Ukrainian)

2. Aristotel. Nikomakhova etyka [Aristotle. Nicomachean ethics] per. z davnohr. V. V. Stavniuka. / Kyiv : Akvilon-Plius, 2002. 480 s. (in Ukrainian)

3. YUm. D. Sochineniya v 2 t. [Hume D. Works in 2 volumes] / per. s angl. S. I. Cereteli i dr. Moskva : Mysl', 1996. T. 2. 799 s. (in Russian)

4. Fromm E. Dusha cheloveka : perevod [Fromm E. Human soul: translation]. Moskva : Respublika, 1992. 430 s. (in Russian)

5. Il'in E. P. Emocii i chuvstva [Ilyin E. P. Emotions and feelings]. Sankt-Peterburg : Piter, 2001. 752 s. (in Russian)

6. Melissa Hogenboom. Revenge serves a very useful purpose – even the idea of seeking it gives us pleasure. Why is this? URL: https://www.bbc.com/future/article/20170403-the-hidden-upsides-of-revenge (data zvernennia: 08.09.2022).

7. David S. Chester, C. Nathan DeWall. The pleasure of revenge: retaliatory aggression arises from a neural imbalance toward reward. Social Cognitive and Affective Neuroscience, 2016, Vol. 11, No. 7, 2016, p. 1173–1182. doi: 10.1093/scan/nsv082. URL: https://academic.oup.com/scan/article/11/7/1173/1753550?login=true (data zvernennia: 08.09.2022).

8. "My pomstymosia za kozhne misto": u Minoborony pokazaly, yak vyhliadaie zruinovanyi okupantamy Irpin. 27 bereznia 2022 roku. URL: https://pravdatutnews.com/emergency/2022/03/27/14653-my-pomstymosya-za-kozhne-misto-u-minoborony-pokazaly-yak (data zvernennia: 08.09.2022). (in Ukrainian).

9. U Kharkivskii oblasti rozghromyly chastynu ZS RF, yaka chynyla zvirstva proty liudei u Buchi. 23 kvitnia 2022 roku. URL: https://apostrophe.ua/ua/news/society/accidents/2022-04-23/v-harkovskoy-oblasti-razgromili-chast-vs-rf-kotoraya-sovershala-zverstva-protiv-lyudey-v-buche-foto/266828 (data zvernennia: 08.09.2022). (in Ukrainian)

10. Psykholohiia boiu: diialnist komandyra pidrozdilu shchodo pidtrymannia moralno-psykholohichnoho stanu osobovoho skladu v khodi boiovykh dii : navch.-metod. posib. / [Combat psychology: activities of the unit commander to maintain the morale and psychological state of personnel during hostilities: manual] A. M. Romanyshyn ta in. Lviv: NASV, 2015. 322 s. (in Ukrainian).

11. Prykladni aspekty viiskovoi psykholohii : navch. posib. [Applied aspects of military psychology: manual] / kol. avt.; za zah. red. V. I. Osodla. Kyiv : NUOU im. Ivana Cherniakhovskoho, 2015. 232 s. (in Ukrainian)

12. Stasiuk V. V. Psykholohichne zabezpechennia diialnosti viisk (syl) : pidruchnyk. [Stasiuk V. V. Psychological support for the activities of troops (forces): textbook] Kyiv : NUOU imeni Ivana Cherniakhovskoho, 2014. 504 s. (in Ukrainian)

13. Stasiuk V. V. Viiskova psykholohiia vydorodovoi diialnosti : pidruchnyk. [Стасюк В. В. Військова психологія видородової діяльності : підручник.] Kyiv : Zoloti vorota, 2012. 458 s. (in Ukrainian)

14. Klauzevic K. O vojne. [Клаузевиц К. О войне] Moskva : Eksmo, 2013. 512 s. (in Russian)

15. Makiavelli I. Izbrannye sochineniya : per. s ital. [Machiavelli I. Selected works] / vstupit. stat'ya K. Dolgova; sost. R. Hlodovskogo; komment. M. Andreeva i R. Hlodovskogo. Moskva : Hudozh. lit., 1982. 503 s. (in Russian)

16. Vony malo hovoriat, ale dumaiut pro pomstu. Profesor-psykhiatr pro osoblyvosti "skhidnoukrainskoho syndromu" biitsiv ATO. URL:

https://zaxid.net/voni_malo_govoryat_ale_dumayut_pro_pomstu_n1371235 (data zvernennia: 08.09.2022). (in Ukrainian).

Summary

Lysenko D., *PhD, National Defence University of Ukraine named after Ivan Chernyahovskyi.*
Pidopryhora I., *PhD, National Defence University of Ukraine named after Ivan Chernyahovskyi.*

THE PHENOMENON OF REVENGE IN THE PSYCHOLOGICAL READINESS STRUCTURE OF SERVICEMEN FOR COMBAT ACTIONS

The purpose of the article *is a theoretical analysis of the scientific approaches of domestic and foreign scientists to the definition of the essence and content of revenge as a socio-psychological phenomenon, the main mental states of a person during the formation and development of revenge, the role of revenge in the formation of the psychological readiness of servicemen for combat operations.*

Research methods. *To implement the purpose of the article, theoretical research methods were used: analysis, synthesis, comparison and generalization – to determine the essence of the main concepts, clarify the causes, functions and consequences of revenge, analyze the main mental states of a person during the formation and development of revenge, the role of revenge in the formation of psychological readiness of servicemen for combat operations.*

Research results. *It was determined that one of the aspects of psychological readiness, which can act as a psychological prerequisite for high combat activity of servicemen, can be a feeling of revenge. It has been found that revenge arises as a result of strong emotional pain, and the desire to take revenge is a way of replacing the pain caused to a person when there is a need to protect oneself, to show one's self in order to confirm the ability to protect. The main mental states of a person during the formation and development of revenge have been clarified. It was determined that revenge performs the function of a deterrent factor that ensures survival. At the same time, revenge is a kind of regulator of social relations, an instrument of justice designed to prevent or punish evil.*

It was determined that the feeling of revenge is an important prerequisite and tool for forming the image of the enemy in the minds of Ukrainian servicemen. Among the consequences that will be caused by the incitement of warriors to revenge, the following have been identified: activation and increased readiness to conduct hostilities; formation of confidence in the

struggle for justice and true values, in the need to be more civilized than the enemy; formation of the image of the enemy; shifting the focus of attention; forming a sense of a higher degree of historical justice. The desire for revenge can also be a positive factor in group cohesion and group identity.

Conclusions and prospects for further scientific research. *Thus, the feeling of revenge can be considered as an important aspect of forming and maintaining the psychological readiness of Ukrainian servicemen, creating an image of the enemy in their minds. The desire to take revenge can give warriors additional psychological resources, activate their thinking, and encourage them to find non-standard solutions and non-standard actions. The thirst for revenge can become a significant group need, which at certain stages will play a significant role in the group processes of a military unit, in particular, the motivation for combat activity.*

Keywords: *serviceman; psychological readiness; combat actions; revenge; desire for revenge.*

DOI: https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-66-2-50-63

Вісник Національного університету оборони України. 2022. № 2 (66). С. 50–63.

Красницька О. В., *кандидат педагогічних наук, доцент*

ДЕПРИВАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЯКІ ВИКОНУЮТЬ ЗАВДАННЯ У ВІДРИВІ ВІД ОСНОВНИХ СИЛ, ТА В УМОВАХ ПОЛОНУ

Стаття присвячена проблемі впливу депривації на психіку й особистість військовослужбовців, які виконують завдання у відриві від основних сил, та в умовах полону. З'ясовано особливості впливу психічної, сенсорної, когнітивної, емоційної, депривації сну, сімейної, екзистенційної депривації.

Визначено зовнішні та внутрішні деприваційні фактори, що чинять негативний вплив на військовослужбовця в екстремальних умовах діяльності. До зовнішніх факторів належать ізоляція, відсутність належних соціально-побутових умов, невизначеність і небезпека, швидкоплинність змін бойової обстановки, обмеження в часовому еквіваленті, високий ступінь ризику, новизна бойової обстановки, недовіра в ланці субординації згори – донизу та знизу – догори. Серед внутрішніх деприваційних факторів виділено високий рівень амбівалентності та сумніву, виражені ананкастичні властивості, схильність до сугестії, високий рівень тривожності й низький рівень стресостійкості, невміння бачити картину в цілому, відсутність попереднього досвіду бойових дій або негативний попередній досвід, низький рівень критичного та креативного мислення.

Ключові слова: *депривація; деприваційні фактори; військовослужбовець; командир; потреби особистості; психіка; бойові (екстремальні) умови; невизначеність; полон.*

Вступ. Збройна агресія Російської Федерації проти нашої держави відкрила новий етап розвитку Збройних Сил України, спонукала шукати нові форми та методи збройного, інформаційного, інтелектуального, морального, психологічного й духовного протистояння. Як зазначають В. Духневич та О. Кочубейник, до сьогодні війна стрімко вийшла за межі використання зброї й поділу територій, ведеться головна боротьба – боротьба ідей, переконань, міфів [5, 8–9].

З одного боку, війна підштовхує до розвитку, з іншого ж, має негативні наслідки не лише для політичного, економічного розвитку країни, а насамперед, для фізичного й психічного здоров'я військовослужбовців. Багатьом із них війна запам'ятається через отримані фізичні вади, утрату бойових побратимів, друзів, відчуття з поля бою, які неможливо забути, прийняті рішення, що мали вплив на життя навколишніх. Участь у бойових діях у когось виховує міцний характер, а хтось, навпаки, переживає психологічну кризу. Водночас варто наголосити, повернутися з війни «психологічно неушкодженим» неможливо.

О. Хміляр підтверджує, що перебування в зоні ООС (АТО) є екстремальною ситуацією, під впливом якої військовослужбовець постійно відчуває стрес, долає його вольовими зусиллями, що неминуче накладає відбиток на фізичному, а найперше, психічному здоров'ї воїна. Учений наводить статистичні дані, коли кожен п'ятий військовослужбовець, який не має фізичних ушкоджень, і кожен третій поранений та понівечений страждають нервово-психічними розладами. Крім того інші наслідки, зокрема психосоматичні захворювання, починають проявлятися лише через кілька місяців після повернення до нормального життя [19, 179]. Відчуття, які переживав військовослужбовець на полі бою, неможливо забути. Розумово людина може їх відкинути, «забути», проте тіло пам'ятатиме, пережиті емоції відкладаються в пам'яті на тривалий час. Будь-який подразник може повернути воїна в ті умови, у яких він перебував, – умови обмежень, стресу, позбавлень можливості задоволення життєво важливих потреб, нестачі ресурсів, часу, інформації. Тут же постає не менш важливе питання дослідження впливу депривaційних факторів і різних видів депривації на особистість військовослужбовця, його діяльність в екстремальних умовах та ефективність виконання професійних завдань.

Метою статті є з'ясувати депривaційні фактори, види й особливості впливу депривації на психіку, організм та особистість військовослужбовця у процесі виконання завдань у відриві від основних сил, ефективність його діяльності в екстремальних умовах.

Теоретичне підґрунтя. Прийнято вважати, що депривація як соціально-психологічне явище здійснює найбільший вплив на розвиток дитини, чому й були присвячені фундаментальні праці Дж. Боулбі, Й. Лангмейєра, З. Матейчека, А. Прихожан, Н. Толстих, І. Фурманова, Н. Фурманової. Сучасні дослідження теж приділяють значну увагу з'ясуванню особливостей протікання депривації молодших школярів (А. Пеньков, Н. Цумарєва), підлітків (І. Брецко, Я. Гошовський, Г. Лялюк, В. Мартинюк, В. Орос, А. Поляничко, Л. Просандєєва).

Вплив різних видів депривації на особистість у своїх працях розкривають О. Алєксєєнкова, Л. Варава, Ю. Візнюк, С. Вільдгрубе,

О. Максименко, А. Маслюк, О. Піщанська. Питання впливу депривації на професійну діяльність людини досліджує Ю. Терлецька.

Водночас спектр наукових пошуків військових психологів, присвячених особливостям функціонування психіки в екстремальних умовах (Д. Алєксандров, М. Корольчук, В. Осьодло, О. Тімченко, О. Хміляр), не виділяє депривацію в окремий предмет дослідження. Учені приділяють більшу увагу бойовому стресу, посттравматичному стресовому розладу, суїцидальній поведінці військовослужбовців тощо. І в такий спосіб, не приймаючи до уваги того, що деприваційні умови та фактори, депривайійні ситуації нерідко є передумовою зародження негативних психічних станів. Лише окремі аспекти депривації розглядаються Н. Андріяновою (феномен соціальної депривації у військово-професійній діяльності), Л. Бережновою (освітня депривація у військових закладах), Т. Скібо (проблема депривації у ВВНЗ). Тож дослідження впливу депривації на особистість військовослужбовця, ефективність його діяльності в екстремальних умовах є вельми актуальним.

Методи дослідження. Для реалізації мети статті використано теоретичний аналіз, синтез, порівняння, узагальнення літературних джерел, а також наративні розповіді військовослужбовців.

Результати та обговорення. Діяльність військовослужбовців в екстремальних умовах, зокрема сьогодні в ООС, виконання завдань у відриві від основних сил спричиняють сильний вплив на психіку особистості. Автори книги «Психологія бою» пишуть, що деякі умови та фактори сприяють мобілізації й концентрації фізичних і психологічних можливостей, підвищенню бойової активності, вияву сміливості, самовідданості. Інші ж, навпаки, дезорганізують бойову діяльність, блокують доступ до наявних резервів організму, погіршують роботу нервової системи та психіки [11, 8]. Р. Хенріксен зазначає: «…незважаючи на технологічні досягнення, для більшості людей зіткнення з реаліями бою є лякаючим і шокуючим досвідом» [12, 300]. З одного боку, військовиків до цього готують, з іншого ж, – чи можливо підготувати людину до всього? Звичайно, ні. Жоден із нас не може описати, уявити ті відчуття, які переживає військовослужбовець, виконуючи бойове завдання, особливо в тилу противника, ті умови, у яких він опиниться, і які реакції вони можуть викликати. Це потрібно відчути «на собі».

Тут можна провести аналогію з пробіганням марафону. Поки людина фізично, психологічно, емоційно не відчує кожен метр із дистанції 42 км 195 м, вона не зможе пояснити, що означає 32-й км, 35-й км, 38-й км, 40-й км для марафонця. На останніх Олімпійських іграх у 2021 році спортсменка з Ізраїлю, яка бігла у групі лідерів, зійшла з дистанції на 38 км, тобто за крок до перемоги. Що сталося? На це запитання зможе відповісти лише сама спортсменка, і ніхто інший. Будь-яке припущення, найімовірніше, виявиться хибним. Коли організм виснажується, фізичних ресурсів не вистачає, психологічно важко й людина відчуває «на собі» дію

депривaційних умов і факторів, лише висока психологічна підготовка, емоційна підтримка з боку глядачів, тренера, друзів та повний вияв вольових зусиль здатні допомогти спортсмену подолати себе й досягнути бажаної мети, завершити завдання, фінішувати з найкращим результатом. Теж стосується і військовослужбовців.

Діяльність в екстремальних умовах, виконання завдань у відриві від основних сил із самого початку характеризуються депривaційними умовами, впливом депривaційних факторів, військовослужбовець неминуче потрапляє в депривaційні ситуації, коли відсутня можливість задоволення життєво важливих для особистості потреб. Цю думку підтверджує український військовик полковник С. Павлушенко: «…беручи участь у бойових діях, військовослужбовці тривалий час перебувають у ситуації, що безпосередньо загрожує їхньому життю. Вони опосередковано переживають загибель, поранення та каліцтво своїх бойових побратимів, психічна напруженість посилюється внаслідок постійних негативних очікувань. Крім цього військовослужбовці в бойових умовах знаходяться у стані психічної депривації, коли тривалий час неможливо вирішити життєво важливі особистісні потреби» [10, 137]. В екстремальних умовах на психіку військовослужбовців постійно діють вітальні, соціальні, професійні фактори, що негативно впливають на їх морально-психологічний стан, часто знижуючи вмотивованість, – додають О. Каплюченко й І. Приходько [6, 29]. У будь-якому разі варто відзначити, що військовик має подолати труднощі різного характеру під час виконання бойових завдань.

Депривaційні фактори ми визначаємо як зовнішні та внутрішні стійкі або змінні чинники, що впливають на особистість військовослужбовця під час виконання ним військово-професійних завдань і здебільшого чинять негативний вплив на хід їх реалізації. Їхній вплив на особистість воїна породжує депривацію – відсутність або обмеження можливості задоволення людиною певних потреб (психічних, соціальних, емоційних, екзистенційних, сексуальних, когнітивних тощо) [8].

До ***зовнішніх депривaційних факторів***, на нашу думку, належать такі:

1) *ізоляція*, що характеризується вимушеною самотністю військовослужбовця під час виконання бойових завдань [13, 33], а також зменшенням кількості зовнішніх стимулів, що визначає збідненість середовища, у якому функціонує воїн [1, 67];

2) *відсутність належних соціально-побутових умов*, що, зі свого боку, спричиняє незадоволення базових фізіологічних потреб. Хоча, за свідченнями воїнів, до цього звикаєш. Зрозуміло, що на війні не може бути й мови про затишні кімнати, теплий душ тощо. Водночас, коли військовослужбовцю надається занедбане приміщення з відсутніми вікнами та утепленням узимку, де вікно закривається поліетиленовою плівкою з кількох шарів і ковдрою, двері споруджуються з матеріалу від

ящиків для артилерійських снарядів, коли питання питної води вирішуються власними зусиллями, коли обігрівач необхідно привезти із собою, спати під двома ковдрами й одягненим та ще й коли просинаєшся вранці, а «…на грудях сидить мишка, дивиться уважно, щось носиком крутить і неначе просить поснідати», як згадує в автобіографічній книзі «Східний сон» учасник АТО 2014 року А. Білюга [2, 24–25], до таких умов необхідно адаптуватися, найперше, психологічно;

3) *невизначеність і небезпека*. Невизначеність визначають як відсутність або суперечливість інформації про зміст чи умови виконання бойового завдання, противника й характер його дій [17, 229]. Р. Хенріксен зазначає: «Невідомість, або нерозуміння, йде рука об руку з жахом, перетворюючи бій у всепоглинаюче переживання» [12, 305]. Нерідко командиру необхідно прийняти рішення в умовах недостатності інформації та ще й швидко, або спрямувати підрозділ через місцевість без даних про розміщення противника. Один із бойових командирів ООС наводить приклад ситуації: «…Хлопці, я не знаю, що нас чекає попереду. Ми не знаємо позицій ворога. Ми не маємо інформації про замінування території. Я не можу гарантувати нікому безпеку, хоч ми підемо у східному чи західному напрямках. Але ми маємо вийти звідси, покинути цю позицію». Така ситуація безперечно має негативний вплив як на командира, підвищуючи його відповідальність за життя підлеглих, так і на них самих – страх за своє життя та здоров'я. Влучною є думка О. Хміляра й С. Черевичного, що у стані небезпеки та страху здебільшого знижується якість продуктивної розумової роботи. Проте командир має виховати в собі протилежну реакцію, коли небезпека і страх активізують резерви організму, загострюють розум та відчуття [17, 225];

4) *швидкоплинність змін бойової обстановки*, що вимагає наявності оперативних розвідувальних даних про дислокацію противника, передбачення можливої зміни обстановки, розроблення кількох планів операції, уміння швидко реагувати, оцінювати ситуацію, приймати рішення й нести за них відповідальність. Американський командир Л. Бебін у книзі «Абсолютна відповідальність» описує операцію з визволення заручника під час бойових дій у Рамаді (Ірак), коли терористична група, пов'язана з «Аль-Каїдою», викрала іракського підлітка, племінника полковника поліції Іраку. За викуп від родини вимагали 50 000 доларів, в іншому разі погрожували обезголовити хлопця, що на той час у Рамаді було звичною справою. Командир зазначає, що його тактична група мусила швидко скласти план, донести до солдат і якомога швидше втілити. Розвідка з'ясувала, що заручника тримали в будинку на околиці передмістя Рамаді, де дороги були заміновані смертоносною вибухівкою, а район повністю контрольований ворогом. Коли вже було розроблено й узгоджено між усіма задіяними командами кінцевий план дій і військовослужбовці збирали оперативне спорядження й проводили остаточну перевірку обладнання, в останню хвилину було

отримано нові розвіддані. Виявлено, що у дворі закладено смертоносну вибухівку, а в будинку, де тримали заручника, стояли напоготові заряджені кулемети. Це означало, що терористи готові до бою, ризик не повернутися з бойового завдання для тактичної групи був дуже високим [3, 257–261]. Страх, розгубленість, відміна операції? Ні. Натомість командирами було швидко враховано й донесено до підлеглих зміну бойової обстановки та внесено корективи у план дій, як результат – завдання виконано успішно без бойових втрат. Це свідчить не лише про високий рівень професійної підготовленості військовослужбовців, а й про їх психічну стійкість, уміння працювати в депривaційних умовах швидкоплинності змін, обмеженості в часі на прийняття рішення, високого ступеня ризику;

5) *обмеження в часовому еквіваленті*, що характеризують обмаль часу для оцінювання обстановки, усвідомлення необхідних дій, прийняття рішень. Це чинить сильний вплив на психіку воїна, адже підсилює його відповідальність, особливо командира. «…Ця обставина призводить до зростання психічної напруженості, набуваючи пригноблюючого для людини значення» [13, 33];

6) *високий ступінь ризику*. Виконання будь-якого бойового завдання, особливо у відриві від основних сил, несе загрозу життю та здоров'ю військовослужбовцю. Він може потрапити в полон, отримати важке поранення, підвести своїх побратимів, не передавши вчасно інформацію, або навпаки, отримати фейкове повідомлення, що призведе до зриву бойового завдання. В. Стасюк, П. Примак та О. Хміляр зазначають: «Кров, важкі поранення або смерть бойових товаришів, руйнування будівель чи бойової техніки зазвичай паралізує непідготовлену для холоднокровного сприймання цього психіку людини. Неадекватне сприймання загрози життю веде до помилок, перенапруженості й зриву діяльності» [13, 32];

7) *новизна бойової обстановки*. Аналіз бойових дій показує, що не всі дії противника можна передбачити навіть за наявності актуальних розвідувальних даних. До того ж методи, прийоми та способи цих дій теж періодично змінюються. Ворог може застосувати нову тактику ведення бою, нове озброєння, нові технології, передислокувати свої сили тощо, створивши в такий спосіб складну й незвичну ситуацію для іншої сторони, практично змусивши її діяти сліпо та без плану;

8) *недовіра в ланці субординації згори – донизу та знизу – догори*. Довіра – основа побудови будь-яких конструктивних стосунків. Д. Віллінк зауважує: «Стосунки знизу догори і згори донизу ланцюга субординації є фундаментом команди. Щоб сформувати команду, ми потребуємо вибудувати стосунки, а щоб вибудувати стосунки, ми потребуємо вибудувати довіру» [4, 115]. Наголосимо на понятті «команда». Адже саме команда, а не група військовослужбовців найефективніше виконує бойове завдання. Дії членів команди чітко визначені й урегульовані, вони довіряють рішенням один одного незалежно від статусу. Підлеглий може

спростувати наказ командира в бойовій обстановці й останній приймє його рішення, як наводить приклад із бойової операції Д. Віллінк у книзі «Стратегія і тактика лідерства», «…коли підлеглий на мій наказ дає відмову, я розумію, що можливо не бачу того, що бачить він. Можливо він помітив, що ворог підкладає вибуховий пристрій у стіну цільової будівлі або розгледів у засідці бійців противника, яких не видно мені [4, 122–123]. Члени команди прикривають, допомагають і наглядають один за одним. На противагу цьому в АТО та ООС часто формувалися групи з незнайомих один з одним військовослужбовців. Логічно, що про високий рівень довіри між ними не можна було говорити. Усі покладалися на чесне й гідне виконання кожним військового обов'язку.

Отже, урахування зовнішніх депривaційних факторів під час бойової підготовки до діяльності в екстремальних умовах дає змогу зменшити їхній вплив на психіку військовослужбовця, зміцнити його характер та силу волі, підвищити ефективність дій і результативність виконання бойових завдань.

Внутрішні депривaційні фактори відображають особистісні та індивідуально-психологічні властивості військовослужбовця, що чинять негативний вплив на виконання завдань в екстремальних умовах діяльності. Серед них виділяємо наступні:

1) *високий рівень амбівалентності й сумніву*. I. Schneider і S. Novin визначають амбівалентність як наявність одночасно позитивних та негативних думок і почуттів щодо одного й того ж об'єкта, людини або проблеми. Учені зазначають, що в житті ми часто стикаємося із ситуаціями, що викликають змішані почуття. Здебільшого це породжує нерішучість, невизначеність і прокрастинацію. Водночас дослідники доводять, що амбівалентність зменшує вплив упередженості на аналіз поведінки людини [20, 570–571].

В узгодженість із позицією I. Schneider та S. Novin зазначимо, що під час діяльності в екстремальних умовах амбівалентність і сумнів знижують ефективність дій військовослужбовця, швидкість прийняття рішення, викликають невпевненість, внутрішній дискомфорт, очікування неприємностей, породжують неконгруентні оціночні дії. Явище прокрастинації для командира взагалі має бути нехарактерним, оскільки будь-яке зволікання може призвести до бойових втрат. Натомість в умовах «спокою» амбівалентність і сумнів здатні нівелювати упередженість щодо дій, вчинків, поведінки людини й адекватно їх оцінити, зрозуміти мотиви, причини, усвідомити її позицію. Також вони дають змогу критично осмислити наявну інформацію, оцінити можливі варіанти, розглянути проблему з різних боків, урахувати наявні думки членів команди й обрати правильний варіант рішення.

Ми погоджуємося з думкою I. Schneider та S. Novin, що високий рівень амбівалентності спричиняє невпевненість особистості й невизначеність під час прийняття рішення [20, 579].

2) *виражені ананкастичні властивості*, серед яких варто виділити надмірне почуття обов'язку, постійну невпевненість, подальший контроль за своїми діями після їх здійснення, боязкість під час зустрічі із загрозою. К. Леонгард ананкастичні властивості назвав рисами сумнівів, постійних коливань. Учений відмічає, що почуття обов'язку в ананкаста пов'язане із занепокоєнням, постійними запитаннями про те, чи достатньо самовіддано він діє. Невпевненість і систематичний контроль за власними діями, їх перевірка, нездатність витіснити сумнів та прийняти рішення породжують дуже повільний темп виконання будь-якого завдання. Для ананкаста характерні нав'язливі уявлення, занепокоєння, що збільшує страх. Відповідальні завдання на нього часто здійснюють пригнічуючий вплив, оскільки викликають постійну тривогу й побоювання [9].

Як бачимо, виражені ананкастичні властивості негативно впливають на виконання військовослужбовцем завдань у відриві від основних сил. Вони не дають змоги командиру приймати рішення, узгоджувати дії всієї команди, постійна перевірка забиратиме дорогоцінний час. Нав'язлива думка, що потрібно ще раз упевнитися у правильності дій «зіграє злий жарт» із воїном у бойових умовах і може призвести до бойових втрат. До того ж занепокоєння, що систематично супроводжує ананкастичного військовослужбовця, підвищує рівень страху, що паралізує розумові дії та думки. Людина не зможе ясно мислити, оцінювати обстановку, дії членів команди й противника. Діяльність в екстремальних умовах характеризується беззаперечною відповідальністю.

Викликає зацікавлення думка К. Леонгарда, що більшість ананкастів на військовій службі почувають себе краще, ніж у цивільному житті, оскільки строга військова дисципліна не залишає місця для нерішучості та коливань [9]. Водночас зауважимо, для командирів і військовослужбовців, які виконують бойові завдання, виражені ананкастичні властивості однозначно негативно вплинуть не лише на їхні дії, результат бойових операцій, а й долю членів підрозділу, команди, навколишніх.

3) *схильність до сугестії*, що підвищує рівень сприйнятливості людини до навіювання, впливу маніпулятивних технік, фейкових повідомлень. У цьому разі знижується критичність сприйняття інформації. Вплив головним чином здійснюється на відчуття особистості, а через них на її волю та розум. Ось чому в екстремальних умовах військовослужбовцю слід зберігати холоднокровність, упевнюватися в достовірності отриманої інформації. Відповідно схильність до сугестії збільшує вплив бойових стресорів на організм і психіку воїна. Високий її рівень призводить до негативного самонавіювання. Схильність до сугестії збільшує вплив на психіку військовослужбовця психічної, когнітивної, сенсорної депривації.

4) *високий рівень тривожності й низький рівень стресостійкості*. Стресостійкість – це професійно необхідна якість військовослужбовця, що дає йому змогу адаптуватися до дії бойових стресорів, зменшити їхній

вплив на особистість і справлятися зі стресом. Дія тривожності та стресових чинників має фізіологічну основу. Б. Мур, А. Хоупвелл і Д. Гроссман зазначають, коли військовослужбовець наражається на реальну або передбачувану небезпеку, у головному мозку, вегетативній нервовій системі, гіпоталамо-гіпофізарно-адренокортикальній осі та імунній системі виникає низка складних взаємодіючих нейрофізіологічних реакцій, що забезпечують мобілізацію організму. Під час тривожної реакції й на стадії резистентності до гострого стресу активізуються ділянки мозку, що беруть участь у збудженні та концентрації уваги. Це приводить до підвищеної сприйнятливості загрози, зниження уваги до менш гострих подразників навколишнього середовища, наприклад, воїн у розпал перестрілки під час бою може не відчути, що його поранено. І рівень тривожності у цьому разі варіюється залежно від ступеня загрози від переляку до явної паніки та жаху, а стресові реакції можуть призвести до інвалідності більш вразливих і схильних до серйозного й кумулятивного стресу осіб [14, 50–51].

Автор книги «Броньований розум» К. Ульянов пише: «…ми маємо зробити так, щоб стрес якомога менше впливав на наші тіло й розум – у наших же інтересах. Нам потрібно розвивати стресостійкість» [15, 124]. Далі він зауважує про необхідність роботи з такими характеристиками, як чутливість до стресорів, реактивність, швидкість згасання стрес-реакції. На наше переконання, це досягається під час фізичних і бойових тренувань, загартування організму, застосування методів психорегуляції, розвитку сили волі та вольових якостей. Влучно К. Ульянов зазначає: «Низька стресостійкість – висока чутливість, неадекватна реактивність і низька швидкість згасання стрес-реакції. Тоді ми бачимо воїна, який навіть від слабкого стресору втрачає стабільність навичок, не може логічно мислити й діє на автопілоті. До того ж він довго не може повернутися до норми, а отже, йому небезпечно довіряти складні завдання, наприклад, стояти на блокпосту» [15, 126], що автоматично унеможливлює ефективність виконання військовослужбовцем завдань у відриві від основних сил, командування підрозділом в умовах бойових дій.

5) *невміння бачити картину в цілому*, особливо це стосується командира. Коли він не може під час виконання завдання абстрагуватися й охопити розумом і поглядом повноту картини розгортання бойових дій. Д. Віллінк пише про важливість для командира вміння відсторонюватися в потрібний момент, щоб осягнути все те, що відбувається навколо, за потреби скоригувати дії військовослужбовців. «…Відсторонившись фізично, нехай і на мізерно малу дистанцію, та розумово від нагальної проблеми, я дістав можливість осягнути значно більше, ніж будь-хто в моєму загоні. А завдяки тому, що зміг охопити всю картину, віднайшов правильне рішення» [4, 28]. Американський командир неодноразово згадує й наводить приклади з практики бойових дій у книзі «Стратегія і тактика лідерства», коли вміння відсторонюватися давало йому змогу побачити

картину в цілому й допомагало досягати високої результативності під час виконання бойових завдань. Він підсумовує, що відстороненість – один із найпотужніших інструментів, який лідер може мати у своєму арсеналі [4, 29]. Уміння бачити картину в цілому дає значну перевагу командирові, і не лише скоригувати дії членів свого підрозділу, а й вчасно зрозуміти необхідність зміни тактики, усвідомити дії противника, відреагувати на загрозу.

б) *відсутність попереднього досвіду бойових дій або негативний попередній досвід* беззаперечно збільшують психічне напруження, вплив стресових чинників на організм і психіку військовослужбовця, знижують поріг чутливості до них, стимулюють виникнення страху, породжують нестабільність емоцій, що може дезорганізувати його діяльність. Генерал Д. Меттіс зауважує, що досвід бойових дій складно осягнути інтелектуально й дуже важко відчути емоційно. «…Там, де ворог ігнорує будь-які спроби дотримуватися моральних норм ведення війни, ми виявляємо дисципліну та стриманість, щоб захистити безневинних і полонених на полі бою. Наш шлях вірний, але він також важкий» [12, 209]. Лише належна психологічна підготовка, сильна воля та характер, особиста гідність і високі моральні норми й цінності дадуть змогу «залишатися людиною», допомагати іншим, співчувати та співпереживати й водночас проявляти холоднокровність і витримку.

7) *низький рівень критичного та креативного мислення.* Здатності критично й креативно мислити Б. Триллінг і Ч. Фейдл відносять до навичок XXI століття. О. Хміляр трактує критичне мислення військовослужбовця як уміння визначити проблему та виробити оптимальну стратегію її розв'язання [16, 72]. Учений зазначає, що воно забезпечує воїна інструментами, покликаними зробити його діяльність більш осмисленою й успішною, оскільки критично мислячі офіцери інтелектуально незалежні, чесні самі із собою, ними неможливо маніпулювати. Вважаємо дуже слушною думку, що такі військовослужбовці «спроможні перемагати сумніви, ставити правильні запитання, шукати й бачити зв'язки між явищами та вчинками людей, вибудовувати судження, базуючись на доказах. Вони вміють аналізувати нестандартні ситуації, співставляти, оцінювати й виявляти прорахунки інших, здатні визнавати свої помилки, всесторонньо вивчати різні можливості, прискіпливо оцінювати кожну альтернативу» [16, 73]. До того ж «…обережність, висока критичність думки дають можливість приймати та втілювати такі сміливі рішення, що поза цим є немислимими» [17, 227].

Водночас, на наше переконання, разом із критичним важливо розвивати креативне мислення, що дає змогу командиру бачити проблему і в цілому, і по частинах, «читати між рядків», приймати нестандартні рішення, бачити те, чого не видно іншим, спрощувати й знаходити кращі варіанти розв'язання проблем. Оригінальність, гнучкість мислення, здатність помічати деталі, стійкість до невизначеності, відкритість новому,

здатність приймати думки інших членів команди, прислуховуватися до них характеризує креативно мислячого військовослужбовця. Поєднання критичного й креативного мислення підвищує ефективність його діяльності, зокрема в умовах невизначеності, швидкоплинності змін бойової обстановки, напруженості, знижує схильність до сугестії, дає змогу виходити за межі комфортного стану, оцінювати проблему чи ситуацію з різних боків, продуктивно діяти в депривaційних ситуаціях, приймати виважені та обґрунтовані рішення.

Отже, робота військовослужбовця над собою, аналіз власних рис, нівелювання властивостей, що породжують внутрішні депривaційні фактори, забезпечить йому стійкість у процесі виконання завдань у відриві від основних сил, дасть змогу ефективніше функціонувати в депривaційних ситуаціях, зменшити їхній вплив на психіку особистості.

Проаналізувавши депривaційні фактори, що супроводжують діяльність військовослужбовців в екстремальних умовах, розглянемо види депривації, які вони неминуче переживають під час виконання завдань у відриві від основних сил.

Психічна депривація як відсутність або обмеження можливостей задовольнити психічні потреби [7]. Загалом військова служба дає змогу особистості самоствердитися, самореалізуватися, досягнути самоактуалізації. Особливо, як показує практика ООС (АТО), протягом 2014–2022 рр. з'явилося багато талановитих командирів-лідерів, які саме в умовах бойових дій продемонстрували найкращі професійні вміння та якості, стійкість, здатність долати вплив депривaційних факторів, що дало змогу їм ефективно функціонувати в екстремальних умовах, результативно виконувати найскладніші завдання.

Водночас для багатьох військовослужбовців діяльність у бойових умовах характеризується постійно діючим стресом, психічною напруженістю, великими фізичними й психічними навантаженнями, незадоволеністю першого та другого рівня потреб за пірамідою А. Маслоу, особливо потреби в безпеці. До того ж той, хто в мирних умовах на військовій службі є лідером, повноцінно самостверджується, виконуючи свої професійні обов'язки, на війні не завжди проявляє себе й самореалізується, що веде до незадоволення цих потреб.

Психічна депривація дезорганізує діяльність військовослужбовця, знижує психічну стійкість, посилює особистісну тривожність, чинить негативний вплив на свідомість, викликає негативні зміни в мисленні, навіть руйнує міжособистісні стосунки.

Сенсорна депривація характеризується недостатністю сенсорних стимулів [7], унаслідок чого порушується сенсорно-моторна координація, пригнічується пильність військовослужбовця в бойових умовах, нівелюється протікання інстинктивно-рефлексивної сфери, знижується тонус.

У мирних умовах короткотривала сенсорна депривація відіграє позитивну роль, наприклад, під час медитації, усамітнення з метою глибокого аналізу проблеми чи творчого пошуку. Вона дає змогу запустити на рівні підсвідомості процеси аналізу, обробки й синтезу інформації, сконцентруватися на власних відчуттях. Натомість в умовах ведення бойових дій відсутність сенсорних стимулів породжує негативні емоції. Повна тиша сприймається як загроза, викликає тривогу та страх. Довготривала відсутність дій із боку противника пригнічує пильність військовослужбовців. Для командира короткотривала тиша під час обстрілу викликає почуття страху за смерть підлеглого.

З одного богу, стрес активізує сенсорні системи, щоб організм людини міг максимально відреагувати на можливу небезпеку. З іншого боку, тривала дія стресових чинників та активна робота сенсорних аналізаторів призводить до перенапруження, унаслідок чого виникають труднощі з концентрацією уваги.

Когнітивна депривація. Влучно зауважують О. Хміляр і С. Черевичний, що дані, які отримує командир під час виконання завдань вирізняються багатоманітністю, складністю й заплутаністю взаємовідношень. Крім того вони характеризуються швидкоплинністю і ніколи не бувають повністю відомими [17, 226]. До того ж бойові дії відзначаються непрогнозованістю зміни бойової обстановки, коли командиру потрібно враховувати чинник раптовості під час планування операції, допускати необхідність корегування плану дій. На наше переконання, для забезпечення ефективності діяльності в умовах когнітивної депривації та зменшення її впливу на психіку дуже важливу роль відіграє моделювання різноманітних бойових ситуацій під час підготовки, зокрема тих, де військовослужбовцю необхідно приймати рішення в умовах недостатності інформації, психічного напруження, необхідності швидкого реагування. Адже емоція страху, що неминуче виникає, може дезорганізувати діяльність воїна. «Активізація психічних сил, загострення розумової діяльності в атмосфері небезпеки – це саме те, що характеризує добре підготовлених командирів» [17, 226].

На сьогодні є вельми актуальним уміння розпізнавати фейкову інформацію, оскільки, як наголошують В. Духневич, О. Кочубейник та О. Осадько, поряд із воєнними діями розгортається потужна інформаційна пропагандистська кампанія [5, 9]. Фейки чинять маніпулятивний вплив на свідомість військовослужбовця, миттєво привертаючи його увагу. В умовах недостатності інформації або ж її перевантаженості буває досить складно визначити достовірність отриманих фактів. Критичне мислення й розумний сумнів, розуміння маніпулятивних технік, відсутність когнітивних упереджень та емоційний самоконтроль беззаперечно у цьому допоможуть.

Депривація сну у військовослужбовців характеризується хронічним недосипанням, тривожним сном, часто з нічними жахами, безсонням або

неглибоким сном, що має негативні наслідки для організму й ефективної діяльності мозку. Водночас ми розуміємо, що спокійний 8-годинний сон під час виконання завдань у відриві від основних сил неможливий. Як зазначають Б. Мур і Б. Краков, «…в ідеалі військовослужбовцю надається щонайменше 4 години сну протягом кожного 24-годинного періоду. Проте війська переважно обходяться значно меншою кількістю сну протягом тривалих періодів часу. Солдати змушені миритися з тривогою, перепадами настрою, зниженням пам'яті й концентрації уваги, а також змінами загальної ефективності, спричиненої нестачею сну, компенсуючи її вживанням надмірної кількості кофеїну та нікотину» [14, 224]. За свідченнями воїнів, які виконують бойові завдання в ООС (АТО), часто доводиться спати лише 2–3 години на добу, можливі ще протягом дня короткотривалі проміжки для сну. Таким чином, організм починає використовувати свої резерви для підтримання належного функціонального стану.

Депривація сну підвищує ризик отримання поранення, оскільки знижує уважність і сприйняття, фізичні можливості організму, присипляє пильність, продовжує термін дії стресових чинників, посилює втому. Військовослужбовцю необхідно більше часу для оцінки ситуації, критичного осмислення можливих варіантів дій, прийняття рішення.

Слушно зауважує К. Ульянов, що «сон – найкраща медсестра. Це найкращий спосіб знизити силу стрес-реакції та прискорити її згасання, а отже, якнайшвидше позбутися негативного впливу стресу на організм і психіку» [15, 161]. Зі свого боку, Б. Мур та Б. Краков окреслюють доцільність сну, що полягає у відновленні організму й мозку (відбувається ріст клітин, синтез білка), збереженні та відновленні енергії, захисті психіки від емоційних перевантажень [14, 223].

Отже, тривала депривація сну потребує лікування порушень сну для повноцінного відновлення організму й психіки військовослужбовця та попередження розвитку психічних розладів, підвищення особистісної тривожності, депресії. Ефективними методами є психотерапія, когнітивна терапія, динамічна терапія сну, образно-репетиційна терапія, застосування методів психорегуляції та ін., що залежать від характеристики наявних порушень сну.

Емоційна депривація проявляється в обмеженні можливостей для задоволення емоційних потреб особистості [7]. Під час виконання бойових завдань у військовослужбовця переважають емоції боязкості, страху, тривоги, що є нормальним явищем в екстремальних умовах, адже вони, зі свого боку, попереджають необдумані вчинки, виконують функцію сторожа, зберігають воїну життя та здоров'я. Водночас постійний емоційний тиск, що проявляється в нестачі позитивних емоційних стимулів, породжує негативні психічні стани, посилює стрес, викликає фізичну й інтелектуальну втому, що «затуманює розум», знижує об'єктивність, присипляє гостроту відчуттів.

Емоційну депривацію викликає нестача емоційної підтримки, коли військовослужбовець відчуває самотність, тиск групи, психічну перенапруженість, коли його думку ніколи не враховують, він терпить приниження, коли поряд немає хорошого друга, відсутні засоби емоційного розвантаження. Влучно зауважує Н. Андріянова, називаючи однією з причин виникнення депривації постійний авторитарний стиль керівництва командира, ставлення до підлеглих як до об'єктів впливу, ігнорування їх індивідуальності [1, 71].

Зменшити вплив емоційної депривації на особистість можуть наявність засобів емоційного розвантаження, згуртованість команди, підтримка один одного, підтримка близьких друзів, членів сім'ї, командира-лідера, формування розуміння кожного члена підрозділу (команди) важливості його внеску у спільну справу й досягнення результату, відчуття гордості за якісне виконання завдань, службу підрозділу, відчуття причетності до досягнення командою успіху.

Сімейна депривація характеризується відсутністю дитячо-батьківської взаємодії та подружніх стосунків [8]. До того ж її переживає і військовослужбовець, і діти, і дружина (чоловік). Воїн у таких умовах не отримує належної емоційної підтримки з боку своєї сім'ї, що пов'язано з безпосередньою відсутністю емоційних контактів, інтимно-емоційних стосунків, емоційної близькості, розривом емоційних зв'язків. У кращий бік змінює ситуацію сильна моральна підтримка сім'ї, що виражатиметься у правильно підібраних словах, умінні налаштувати людину на позитив, заспокоїти, підняти їй настрій, відчуття військовослужбовцем переживання за нього з боку дружини (чоловіка).

Депривація в умовах полону. Одним із найбільших страхів військовослужбовців під час участі в бойових діях є страх потрапити в полон, оскільки навіть за умови повернення з нього людина істотно змінюється. Як зазначають автори книги «Психологія бою», у полоні здебільшого ігноруються будь-які права людини, основним інструментом отримання потрібних відомостей від військового є тортури [11, 124]. Так, залишитися живим – добре, але перенесені фізичні тортури, психологічне насилля зоставляють значні фізичні вади, накладають сильний негативний відбиток на психіку. Не дивно, що часто в людини проявляються психопатичні, невротичні, психотичні ознаки, що відображається на свідомості, характері, поведінці, діяльності, нерідко призводить до суїциду.

Загалом варто зазначити, що в умовах полону військовослужбовець переживає всі види депривації, що з'єднуються в цілісну картину й чинять руйнівний вплив на психіку та свідомість особистості. Найперше, варто зазначити, що військовополонений знаходиться в умовах ізоляції, коли відсутні будь-які специфічні стимули, він не знає, що на нього чекає, як вирішиться питання про його життя чи смерть, хто і як буде проводити допит, чи є взагалі можливість втечі або звільнення. Психічний стан

характеризується підвищеною тривогою, психічною напруженістю, переживанням страху.

Найбільшого вираження в умовах полону, на нашу думку, набуває *психічна депривація*, що характеризується тривалим незадоволенням значущих потреб особистості військовослужбовця, повною відсутністю позитивних емоцій і почуттів, страхом за своє життя та здоров'я, порушенням емоційно-ціннісного відношення до свого тілесного та свого Я, емоційної сфери, викривленням «Я-концепції». Нівелюються наступні психічні потреби військовополоненого: у свободі, збереженні власного єства, пошуку внутрішнього комфорту, пошуку сенсу життя. Військовослужбовець не може задовольнити потребу у збереженні власного єства й показати себе таким, яким він є насправді, йому доводиться мімікрувати, щоб вижити.

Навіть після повернення з полону здебільшого особистість переживає відсутність потреб до незалежності, у самоствердженні, самореалізації та самоактуалізації, внутрішньому комфорті. Фізичні й психологічні тортури, що застосовуються під час допиту, чинять руйнівний вплив на ціннісну сферу. Деструктивний процес функціонування емоційної сфери призводить до глибокої депресії, глибокого неприйняття себе та незадоволеності собою, утрати життєвої активності, що нерідко викликає суїцидальну поведінку.

Психічна депривація після повернення з полону проявляється на кількох рівнях: фізіологічному (через депривацію сну, втому, швидке виснаження енергопотенціалу), емоційному (через тривожність, прагнення до усамітнення, дратівливість, неспокій, відчуженість від реальності), інтелектуальному (через зниження мисленнєвих процесів), поведінковому (через відсторонення від соціуму, замкнутість у собі, спрямованість на пошук тих осіб, які чинили фізичне й психологічне насилля проти особистості в полоні).

Когнітивна депривація в умовах полону виражається, з одного боку, у нерозумінні як діяти, щоб зберегти власне життя, не зрадити своїх побратимів, залишитися вірним моральним нормам, з іншого боку, нерозумінні дій тих осіб, які чинять фізичне й психологічне насильство над військовополоненим, із яких причин людина перетворюється у звіра, порушуючи всі моральні норми, а також позбавленні воїна будь-якої інформації. Як зазначає Ю. Широбоков, під час допиту військовослужбовця намагаються психологічно зламати та змусити повідомити важливу інформацію (наприклад, про розташування підрозділів тощо), дати свідчення проти своїх бойових товаришів і командирів [18, 316]. Влучну думку висловлюють автори книги «Психологія бою»: «Бути солдатом – означає брати участь у жорстокій і часом нерівній інтелектуальній грі, у якій психологічна витривалість є важливим чинником протистояння противникові» [11, 124].

Екзистенційна депривація в умовах полону проявляється у втраті полоненим сенсу життя, неможливістю психологічно витримати всі знущання й залишитися психічно здоровим, повернутися до нормального активного життя. За словами Ю. Широбокова, з метою демонстрації сили, запобігання втечі, залякування, схиляння до співпраці військовополонених позбавляють сну та їжі, б'ють, під час допитів здійснюють насилля, тортури, убивства [18, 317]. Треба мати високу психологічну підготовку, віру й міцно вкорінені власні цінності, щоб це все витримати, пережити, відновитися психологічно та зберегти психічне здоров'я. Психологічна реабілітація є дуже важливим компонентом адаптації до мирних умов після повернення військовослужбовця з полону.

Висновки. Депривація в умовах бойових дій характеризується відсутністю або значним обмеженням можливості задоволення військовослужбовцем певних потреб (психічних, соціальних, емоційних, екзистенційних, сексуальних, когнітивних тощо). Вона ослаблює функціональні можливості психіки й організму воїна, знижує його енергопотенціал, здатна викликати стійкі зміни особистості. Характерними видами депривації, які переживають всі без винятку військовослужбовці під час виконання завдань у відриві від основних сил, є психічна, сенсорна, когнітивна, емоційна, сімейна, депривація сну. Умови полону посилюють дію депривації на психіку воїна. Здебільшого найбільш руйнівний вплив на психіку військовополоненого та його життя загалом чинить екзистенційна депривація, що є наслідком психічної.

Вагому роль для виконання завдань у відриві від основних сил відіграє психологічна підготовка військовослужбовців (загальна, спеціальна, цільова), емоційна підтримка рідних і близьких, злагодженість дій членів команди (підрозділу) та підтримка бойових побратимів, наявність у підрозділі справжнього командира-лідера, психологічна сумісність членів команди, забезпечення можливостей задоволення базових потреб особистості, обізнаність про фейки й маніпулятивний вплив, розвиток індивідуально-психологічних особливостей, що дають змогу долати депривaційний вплив (адекватна самооцінка, рефлексивність, стресостійкість, емоційний самоконтроль, помірний рівень агресивності), розвиток сили волі та вольових якостей (рішучості, мужності, цілеспрямованості, терпимості), розвиток критичного й креативного мислення.

Урахування зовнішніх і внутрішніх депривaційних факторів у процесі бойової, зокрема психологічної підготовки дасть змогу послабити їхній вплив на психіку, свідомість та організм військовослужбовців і підвищити ефективність діяльності в екстремальних умовах, а також зберегти психічне здоров'я наших воїнів.

Список використаних джерел

1. Адрианова Н. А. Феномен социальной депривации в военно-профессиональной деятельности: опыт осмысления. *Психопедагогика в правоохранительных органах*. 2015. № 3 (62). С. 67–72.

2. Білюга Андрій. Східний сон. Житомир : вид. дім «Бук-Друк», 2021. 112 с.

3. Віллінк Джоко, Бебін Лейф. Абсолютна відповідальність: уроки лідерства від «морських котиків». Київ : Книголав, 2020. 400 с.

4. Віллінк Джоко. Стратегія і тактика лідерства. Київ : Форс Україна, 2021. 368 с.

5. Духневич В. М., Кочубейник О. М., Осадько О. Ю., Сіверс З. Ф. Негативні психологічні явища у політико-правовій сфері в умовах воєнного конфлікту : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 188 с. URL: http://surl.li/bhppo.

6. Каплюченко О. П., Приходько І. І. Основні фактори впливу екстремальних умов службово-бойової діяльності на мотиваційну складову морально-психологічного стану військовослужбовців національної гвардії України. *Честь і закон*. 2020. № 3 (74). С. 27–35. https://doi.org/10.33405/2078-7480/2020/3/74/215678.

7. Красницька О. В. Депривація як соціально-педагогічна проблема. *Наукові записки Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя. Психолого-педагогічні науки.* 2013. № 1. С. 24–28.

8. Красницька О. В. Профілактика сімейної депривації вихованців інтернатних закладів спортивного профілю : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.05. Київ, 2015. 20 с.

9. Леонгард Карл. Акцентуированные личности. URL: http://surl.li/auwtn.

10. Павлушенко С. М. Психотравмуючі фактори бойової діяльності. *Вісник Національного університету оборони України.* 2020. № 1 (54). С. 137–143. https://doi.org/10.33099/2617-6858-2020-54-1-137-143.

11. Психологія бою: діяльність командира підрозділу щодо підтримання
морально-психологічного стану особового складу в ході бойових дій : навч.-метод. посіб. / А. М. Романишин, О. В. Бойко, Д. В. Богородицький та ін. Львів : НАСВ, 2015. 322 с.

12. Путь воинов: этюды по западной военной психологии / сост. С. Э. Зверев. 2020. 356 с.

13. Стасюк В. В., Примак П. Т., Хміляр О. Ф. Психологічне забезпечення професійної діяльності саперів-миротворців : навч. посіб. Ніжин : вид-во «Аспект-Поліграф», 2009. 160 с.

14. Теория и практика западной военной психологии / под общ. ред. С. Э. Зверева. 2021. 392 с.

15. Ульянов Костянтин. Броньований розум. Бойовий стрес та психологія екстремальних ситуацій. Київ : ПП «КП» УкрСІЧ», 2020. 304 с.

16. Хміляр О. Ф. Критичне та позитивне мислення офіцера. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Психологія*. 2018, листопад. № 7. С. 72–76. https://doi.org/10.25264/2415-7384-2018-7-72-76.

17. Хміляр О. Ф., Черевичний С. В. Психологія прийняття рішення командиром: від амбівалентності до символічної регуляції поведінки. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Т. V. Вип. 15. С. 224–232. URL: http://appsychology.org.ua/data/jrn/v5/i15/25.pdf.

18. Широбоков Ю. М. Стадії військового полону та особливості їх впливу на психіку військовослужбовців. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2016. Вип. 20. С. 313–322. URL: http://surl.li/bjbzn.

19. Khmiliar O. The Diagnostics and Correction of the Mental States of the Serviceman, Who Are Experiencing Phantom Pains. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. № 1 (54). С. 179–185. https://doi.org/10.33099/2617-6858-2020-54-1-179-185.

20. Schneider Iris K., Novin Sheida, Harreveld Frenk Van, Genschow Oliver. Benefits of being ambivalent: The relationship between trait ambivalence and attribution biases. *British Journal of Social Psychology*. 2021. № 60 (2). P. 570–586. https://doi.org/10.1111/bjso.12417.

DOI https://doi.org/10.32843/2663-5208. 2022.38.21

Габітус. 2022. Випуск 38. С. 128-135.

***О. Хміляр**, доктор психологічних наук, професор,*
***В. Апальков**, ад'юнкт кафедри суспільних наук*

ПСИХОЛОГІЯ ЖИТТЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯ ПІСЛЯ ПОЛОНУ

Ми чекаємо на повернення одних, а вони повертаються зовсім іншими.

Із досвіду роботи з військовополоненими

Серед усіх видів суворих випробувань з якими стикається військовослужбовець під час ведення війни, особливе місце займає полон. Суттєво підриваючи здоров'я військовослужбовця, звужуючи його подальші перспективи, травмуючи психіку й породжуючи важку психічну та моральну кризу – полон кардинально змінює життя особистості.

Автори статті, проводячи тривалі заходи реінтеграції та пост-ізоляційного супроводу осіб, яких було звільнено з військового полону, розкривають особливості реадаптації та перебігу психічних станів військовослужбовців у перші чотири-п'ять тижнів після звільнення. З'ясовано, що сам факт фізичного повернення військовослужбовця з полону в мирне середовище, не є ознакою його повернення до звичного способу життя, притаманному до полону. Ретельна увага приділена перебігу внутрішньособистісного конфлікту, непрошених спогадів, які мимовільно активізують механізми пам'яті колишніх військовополонених, породжують й призводять до повторної травматизації.

На сторінках статті розкрито особливості взаємодії членів родини з постаттю колишнього військовополоненого. В цьому контексті висвітлено як військовослужбовці з різним адаптаційним потенціалом та індивідуально-типологічними властивостями реінтегруються в соціум. Окреслено специфіку поведінки військовослужбовця, до дій якого під час перебування в полоні була прикута увага засобів масової інформації. Вперше доведено взаємозв'язок між соціальним інтелектом і трьома конституційними типами особистості військовослужбовця (ендоморф, мезоморф та ектоморф), що в підсумку дало змогу з'ясувати наскільки цей взаємозв'язок є запорукою ефективної адаптації до мирного життя звільнених із полону осіб.

Ключові слова: *військовий полон, поведінка, звільнення з полону, психіка військовополоненого, непрохані спогади, соціальний інтелект, адаптація до свободи.*

Постановка проблеми. Розпочинаючи роботу над цією публікацією, мимовільно згадалися слова мудрого старого Директора школи, закарбовані на сторінках листа, що Директор надсилав кожному вчителю, якого брав на роботу: «Шановний учителю! Я пережив концтабір, мої очі бачили те, чого не має бачити жодна людина на Землі: як фахові інженери споруджують газові камери; як кваліфіковані лікарі труюють дітей; як добре підготовлені медичні сестри вбивають немовлят; як випускники закладів вищої освіти розстрілюють, ґвалтують і спалюють дітей та жінок… Тому я не довіряю освіченості! Водночас прошу Вас допомагати учням ставати людьми. Ваші зусилля ніколи не мають призвести до появи чудовищ із науковими ступенями, добре тренованих психопатів, освічених Ейхманів. Читання, письмо, арифметика важливі лише тоді, коли допомагають нашим дітям стати більш Людяними!». Ми впевнені, слова Директора школи не мають кордонів і покликані лунати крізь час.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Працюючи впродовж 2011–2012 років із викладачем кафедри психології та педагогіки Валентином Савінцевим над розділом «Психологічні аспекти полону» [1, 329–338], ми на той час не до кінця вірили, що мине буквально декілька років і через горнило військового полону, що безумовно займає особливе місце серед суворих випробувань війни, пройде декілька тисяч наших співвітчизників. Проблема полону займе значне місце в наукових розвідках Віталія Апалькова, Станіслава Асєєва, Мальвіни Грушко, Віктора Карпова, Василя Лефтерева, Андрія Побідаша, Олександра Тімченка, Юрія Широбокова. А світовий бестселер Віктора Франкла «Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі» [2] українським книжковим виданням «Клуб Сімейного Дозвілля» в термін із 2016 по 2022 рр. перевидаватиметься сім разів багатомільйонним тиражем.

Мета статті покликана розкрити психологію життя військовослужбовця впродовж перших чотирьох-п’яти тижнів після повернення з ворожого полону.

Виклад основного матеріалу дослідження. Юрій Широбоков, досліджуючи психологію сучасного військового полону зауважує, що на сьогодні ця проблема вивчена недостатньо. У більшості військово-психологічних праць полон постає як свого роду «побічний» підсумок будь-якої війни, а військовополонені лише фігурують у довгому переліку людських і матеріальних втрат [3, 139]. У концепції Ервінга Гоффмана полон декодується як тотальний інститут десоціалізації особистості. Позбавивши людину контактів із зовнішнім світом, такий інститут перетворюється в особливий замкнутий світ [4].

Значна кількість праць психологів (Бруно Беттельхейм, Ехо Кохен, Вешлі Краль, Віктор Франкл, Юрій Широбоков) спрямована на розкриття психології військовополонених після потрапляння в концтабір і насамперед на з'ясування особливостей психічних реакцій ув'язнених, умовно поділених на три фази: шоку потрапляння в табір, типових змін характеру під час тривалого перебування в таборі, звільнення [5; 6; 7]. Особливий вектор досліджень спрямовано на виявлення шансу вижити у військовому полоні залежно від ставлення людини до життя, її духовної настанови в конкретній ситуації (Джордж Нардіні, Н. Хофмейер, М. Хертел-Вульф) [8]. Будь-яка спроба підняти дух людей у концтаборі припускала, що вдасться їх спрямувати на якусь мету в майбутньому. Той із полонених, хто більше не може вірити у своє майбутнє, вважається втраченим. Прийнято думати, що разом із майбутнім він втрачає і духовний стрижень, внутрішньо ламається й деградує як тілесно, так і душевно. Мужність жити напряму залежить від того, чи має людина віру в сенс життя (Віктор Франкл) [2].

Зважаючи на зазначене, услід за Юрієм Широбоковим найбільш дієвою теоретико-методологічною основою дослідження психології життя військовослужбовця після полону ми вважаємо ідею міждисциплінарного синтезу, під яким розуміємо взаємозумовленість різних підходів і методів, що використовує психолог у процесі дослідження. Міждисциплінарний синтез, здійснюваний у конкретних просторово-часових межах, є, на наш погляд, найбільш адекватною стратегією за умови безпрецедентного розширення дослідницького поля такого складного соціально-психологічного феномена, як військовий полон [3].

Методи дослідження. Для досягнення мети статті нами використано методи аналізу, синтезу, порівняння та спостереження. Серед емпіричних методів – методику «Діагностики соціального інтелекту» Джоя Гілфорда й Мауріна Саллівена, результати якої дали змогу з'ясувати наскільки соціальний інтелект військовослужбовців трьох конституційних типів (ендоморфа, мезоморфа та ектоморфа за Уільямом Шелдоном) звільнених з полону є запорукою ефективної адаптації до мирного життя.

Результати та обговорення. З'ясовано, що відряджаючись на передову, військовослужбовець підсвідомо розуміє про існування ризику бути вбитим, скаліченим чи потрапити в полон. На війні ризик та небезпека повсюди його супроводжуватимуть. Серед амбівалентного забарвлення думок, що калейдоскопічно змінюються, військовослужбовця з неймовірною силою тривожить одна: «Чи виживу я в разі потрапляння в полон?». Жодних гарантій, що б містили стверджувальну відповідь на сьогодні не існує. За таких умов уява військовослужбовця продукує фантасмагорію ірраціональних страхів. Залежно від типології особистості страх може виступати як фактором стресу та фрустрації, так і ресурсом для подолання перешкод [9; 10].

За умов тривалої самотності страх суттєво посилюватиме протікання низки негативних психічних станів. Так, стан страху й психічного напруження, що нагнітається впродовж усього періоду перебування в полоні, позначається на характері, міміці та рухах військовослужбовця, роблячи його скутим і стривоженим [10; 11; 12]. Хронічне недоїдання в полоні руйнує здоров'я. Згодом тіло пожирає власний жир та навіть м'язи [2]. На психічному рівні це призводить до апатії, уповільнення реакцій, послаблення концентрації уваги й пам'яті. Тіло та обличчя військовополоненого випромінює напруженість, яку він самотужки не спроможний а ні усвідомити, а ні регулювати. Його внутрішній світ повністю психічно спустошений.

Психічні стани військовослужбовця в перші тижні після звільнення з полону. Звільнений із полону військовослужбовець у перші тижні схильний до деперсоналізації. Він ще не може по-справжньому радіти життю, оскільки має спочатку навчитися цьому, бо розучився. Якщо в перший день свободи те, що відбувається, здається йому чудовим сном, то далі минуле почне здаватися йому лише більш ніж кошмарним сном. У своїй праці «Стійкість» Ерік Грейтенс, «морський котик» у минулому, зазначив, що за сім років полону на долю одного полоненого може випасти більше страждань, ніж інші люди змогли б вистраждати за сім життів [13]. Військовий полон звужує перспективи особистості, оскільки відбирає здоров'я, травмує психіку й краде дорогоцінний час, що мав бути використаний для особистого розвитку.

Особистість військовослужбовця після звільнення з полону є дезадаптованою за всіма рівнями піраміди Абрахама Маслоу. На фізіологічному рівні колишній військовополонений зазнає повного позбавлення статевого життя, якісного харчування та здорового сну. За таких умов актуалізуються старі (хронічні) захворювання чи виникають нові. Для позбавлення полонених намірів чинити опір чи вдатися до втечі їх тримають у надголодь. У такому разі військовослужбовцям ледь вистачає сил, щоб підтримувати базові життєві функції організму. Безпековий рівень підлягає цілковитому руйнуванню з боку поневолювачів, адже полонений зазнає шкоди здоров'ю (аж до каліцтва чи смерті), позбавляється наявного майна, його плани на майбутнє також зазнають краху. Соціальний рівень руйнується через обмеження у спілкуванні з рідними та друзями. Рівень поваги зазнає руйнації шляхом цілковитого презирства до особистості полоненого й регулярного приниження. Попередні особисті досягнення нівелюються через їх нездатність бути корисними в умовах полону, а самозвинувачення призводять до втрати самоповаги. На рівні самовираження військовополонений стикається з необхідністю позбутися попередніх моральних норм, оскільки в полоні вони не діють.

Військова психологія рясніє прикладами утримання військовослужбовців у полоні протягом двох десятків років [1; 11; 14; 15].

Реальність повернення з нього містить у собі одночасно здобутки й перестороги. Найбільш вдалим, на нашу думку, поясненням цього процесу є його порівняння з підкоренням Евересту [16]. Адже перебування на піку вершини передбачає обов'язковий подальший спуск, що є надзвичайно небезпечним процесом. У контексті нашого дослідження спуск із вершини прирівнюється до заходів реінтеграції та відновлення військовослужбовця. Широко відомим є той факт, що зважаючи на психічну та фізичну виснаженість організму й небезпечність маршруту, з вершини до базового табору доходять не всі. У цьому сенсі процес звільнення з полону тотожний підкоренню Евересту, адже не всі військовослужбовці здатні відновитися після повернення з полону та повернутись у соціум до звичного життя.

Соціальне оточення колишнього військовополоненого. Після звільнення полонений потребує психологічної допомоги. Саме звільнення як раптове зняття душевного гніту небезпечне у психологічному відношенні. Ця небезпека з характерологічного погляду є не що інше, як психологічний еквівалент кесонної хвороби. Так само, як фізичне здоров'я водолаза опиниться в небезпеці, якщо його раптово підняти на поверхню (після перебування під високим атмосферним тиском), моральне й душевне здоров'я людини, раптово звільненої від психічної напруженості, також може постраждати [2, 104].

Віктор Франкл справедливо наголошує, що окрім моральної деформації, викликаної раптовим звільненням від душевного пригнічення, існує два фундаментальних переживання, які пригнічують поведінку звільненого з полону військовослужбовця, а саме гіркота та розчарування на етапі повернення до колишнього життя. Гіркоту може спричиняти безліч дрібниць. Після повернення до колись рідного міста Віктор Франкл зауважував, що в багатьох місцях його зустрічають лише потисканням плечей і банальними фразами. Окрім почуття гіркоти він неодноразово запитував себе: «Для чого я все це витерпів?» [2, 105]. Коли Франкл майже повсюди чув одне й теж: «Ми нічого про це не знали», «Ми також страждали», – то знову запитував себе: «Невже вони не можуть сказати мені нічого кращого?» [2, 105].

Свято повернення з полону обертається на стрес не лише для полоненого, але й для родини, оскільки відбудовування стосунків вимагає нових підходів, нового мислення, нових цінностей у взаєминах, нового порядку у звичних речах та побуті. «Колишньому полоненому, як пише Віктор Франкл, потрібне не зняття напруги за будь-яку ціну, а усвідомлення потенційного сенсу. Людина потребує не гомеостазу, а так званої «ноодинаміки», тобто духовної рушійної сили в полярному полі напруги, де один полюс – це сенс, який треба наповнити, а другий – це людина, яка здійснює це» [2, 115]. Цей процес не проходить безболісно. Психологічний стан військовослужбовців після звільнення характеризується пригніченістю усіх психічних функції [6; 8; 11].

Самотність і відсутність співчуття – характеристика душевного стану таких військовослужбовців. Їм притаманна відлюдькуватість та недовіра. Відлюдькуватість військовослужбовця є наслідком втечі у власний внутрішній світ, де відбувається рефлексія набутого травматичного досвіду й намагань інтегруватись у новий світ із його (недосяжними на думку колишнього полоненого) стандартами та очікуваннями. Замкненість і мовчазність тут виступає як захисний механізм.

Моральний стан звільненого військовослужбовця відзначається значним спустошенням його внутрішніх резервів. Щоб почати жити заново чи відновити попереднє життя звільнена особа намагається віднайти необхідні їй відчуття. У її психіці вони мають закласти необхідний базис, що буде поштовхом до нового життя – того, про яке вона мріяла, заради якого пройшла через нелюдські тортури, піднімалася після нелюдських кривджень та наруг. Звільнена особа відшукує відчуття скрізь – у людях, їх ставленні до себе, довколишньому середовищі, іноді у природній красі, спорті. Колишній полонений шукає те, що стане для нього винагородою (або принаймні компенсацією) за пережите, тоді як відсутність здорового співчуття завдає йому шкоди. Внутрішній вакуум вимагає наповнення новим сенсом для подальшого життя, адже сенс, що надав сил вижити в полоні, після звільнення втрачає над людиною свою силу [2].

Часто психологічна проблема військовослужбовця корініться у спектрі переживань внутрішнього конфлікту чи психічної травми. Несвідомо особистість тримається за травматичний досвід, що ототожнюється нею з власною самістю. Тригери різної природи здатні запускати механізми пригадування обставин полону з його переживаннями [5; 10; 12]. Спогади про перенесені тортури викликають у звільнених осіб повторну психічну реакцію, що наближається за силою відчуттів до первинної. Мимовільні спогади подекуди наближають свідомість полоненого до переживання фізичного болю. Не завжди контрольовані реакції можуть містити акти агресії щодо власного єства чи довколишніх, виражатися в різних формах втечі – від замкненості в собі до фізичної віддаленості.

Оскільки в полоні особистість піддається нелюдським тортурам і подекуди примусово долучається до актів насилля над іншим полоненим, її психіка зазнає значної шкоди й протягом деякого часу «черствіє», втрачає чутливість до прояву насилля та здатність до емпатії. Опираючись на погляди Віктора Франкла й результати власного досвіду, можемо стверджувати – протягом перших тижнів після звільнення особи примітивного складу не можуть позбутися впливу жорстокості, що оточувала їх у полоні. Звільнившись, вони вважають, що можуть користуватися своєю свободою безжально й свавільно. Подекуди такі військовослужбовці свою поведінку виправдовували тим, що самі зазнали жахливих випробувань [2, 104]. Спогади про вказані події завдають душевного болю й надають привід до самозвинувачень. Коло стресу через

спогади та самозвинувачення таким чином замикається, що може призвести до проявів суїцидальної поведінки.

Посттравматичний стресовий розлад осіб, звільнених із полону. Біля 96 % осіб, які повернулися з примусової ізоляції, свідчать про застосування до них різних форм фізичного насилля, тортур, жорстокого поводження з метою посилення фізичних та психологічних страждань. Серед видів насилля використовувалися наступні: 1) пиляння зубів напилком, вирівання зубів плоскогубцями; 2) підвішування за руки на ланцюгу; 3) встромляння дротів у вуха для пробиття барабанної перетинки, гасіння цигарок у вухах; 4) заборона відвідування туалету для справляння природних потреб; 5) залишення в камері самого без світла на кілька тижнів; 6) ненадання їжі, води; 7) побиття руками, ногами, гумовими палками, предметами меблів, що могло тривати до 12 год. (особи, які це здійснювали, змінювались); 8) імітація розстрілу; 9) тортури електричним струмом «Тапіком»; 10) придушення; 11) прострілювання обох ніг; 12) переломи (відрізання) пальців рук і ніг, зрізання нігтів; 13) виколювання очей; 14) згвалтування; 15) примушення до публічного наклепу та участі у зйомці пропагандиських відео. Переважна більшість військовослужбовців, які перенесли жахіття полону, мають ознаки посттравматичного стресового розладу різного ступеня прояву. Посттравматичний стресовий розлад військовополоненого – це коли минуле для нього не відбулося, як минуле [17]. У військовополонених простежується емоційне оніміння, уникнення низки стимулів зовнішнього середовища, флешбеки, нічні кошмари, інтрузивні спогади.

Особливе місце серед методів психічного тиску посідає ізоляція військовополоненого. Довготривала ізоляція в поєднанні із засобами фізичного тиску доводить особистість полоненого до межі зневіри у власних поглядах і створює підґрунтя для їх зміни. Поневолювачі, відчуваючи захоплення від власної відваги щодо беззахисних полонених, майстерно застосовують метод «батога та пряника» [18]. Наслідуючи певну історичну традицію катувань, свідчення полонених приймаються лише по завершенню акту знущань. Використання багаторазового наближення полоненого до смерті (удушення, утоплення, імітація розстрілу) дає змогу вплинути на його свідомість і поведінку. У цьому контексті варто зауважити, що ступінь гуманізації суспільства ворогуючих сторін значною мірою впливає на ставлення та особливості утримання військовополонених.

Створення інформаційного вакууму в поєднанні з дозованим наданням викривленої інформації (декларування вигаданої воєнної перемоги над іншою стороною протиборства) закладає підґрунтя для успішної індоктринації та ідейної перелаштованості особистості полоненого. Метою вказаних дій є зміна його картини світу, що є тріумфом процесу індоктринації. Через навіювання, переконання й пропаганду полоненим особам вкладають так звані «віруси свідомості»,

спрямовані на руйнування їхніх світоглядних підвалин. З їх допомогою формується нова, наперед передбачувана ідентичність особистості військовополоненого.

Коло спілкування військовополоненого. Життєвий досвід полонених наповнений речами, про які вони не прагнуть нікому розповідати, оскільки зрозуміти їх може лише колишній полонений. Час від часу звільнена особа відчуває прірву, що простягається поміж нею та іншим світом [11; 14]. Відчуття провини може тривалий час не полишати колишнього військовополоненого й він потребує допомоги психолога та проведення фахових реінтеграційних заходів. Ніхто не знає, за що саме картає себе звільнена особа й що прагне приховати. І з цим багажем військовослужбовець намагається інтегруватися до нових для нього реалій, ведучи іноді подвійне, приховане життя. Думки колишнього полоненого досить амбівалентні. Він не впевнений, що вчинені ним у полоні дії можуть вірно сприйматися та інтерпретуватися в мирному соціумі людьми, які ніколи не знали, що таке війна й жах полону.

Якщо певні вчинки військовослужбовця не будуть з'ясовані опосередковано, вони свідомо будуть ним замовчуватися під час кожного спілкування. Свідчення таких осіб можуть бути неправдивими з мотивів власної безпеки. Тому вивченню та перевірці підлягають усі набуті в полоні навички й повадки. Полонені, схильні до рефлексії, вбачають у тому, що з ними сталося, розплату за колишні погані вчинки. Ерік Фромм у своїй праці «Людина для самої себе» зазначає, що людині притаманна потреба відшуковувати відповіді на питання про сенс життя та визначати ті норми, відповідно до яких вона має жити. Порушуючи норми, які особистість встановила сама для себе, вона відчуватиме почуття провини й підсвідомо очікуватиме за це покарання. Численні свідчення звільнених осіб є цьому підтвердженням [19].

Військовослужбовцю, який повернувся з полону, як і будь-якій здоровій людині, притаманна не лише непереборна жага до життя, але й потреба бути прийнятим іншою особою. Тривалий час після звільнення він може віднаходити розуміння та моральну підтримку лише поміж осіб, які також перебували в полоні. Ведучи тривале спостереження за такими військовослужбовцями, ми неодноразово пересвідчувалися, що вони поєднані особливим «братерством», посвяченим у яке може бути лише той, хто зазнав травматичного досвіду полону. У цьому зміненому світі вони «самотні серед людей» у своїх переживаннях та очікуваннях. Увесь подальший час звільнені особи змушені жити серед людей, які до них мають амбівалентне (упереджене) ставлення від почуття жалості до презирства, що також є перепоною для їх гармонійної інтеграції в соціум.

Адаптація до свободи. Процес адаптації колишніх полонених до життя на свободі потребує відновлення фізичного та психічного здоров'я. Зміна зовнішніх умов існування військовослужбовця ініціює початок процесу поступового витіснення або заміни старих звичок на нові, зокрема

відбувається їх витіснення із свідомості людини. Водночас із звільненням від старих звичок відбувається спад психічного напруження, у якому полонені перебували більшість часу [2; 3; 9; 11; 17].

З метою з'ясування наскільки соціальний інтелект військовослужбовців трьох конституційних типів (ендоморфа, мезоморфа й ектоморфа за Уільямом Шелдоном) [20], звільнених із полону, є запорукою ефективної адаптації до мирного життя, кожному з них пропонувалося розв'язати низку задач, закодованих у методиці Джоя Гілфорда та Мауріна Саллівена «Діагностика соціального інтелекту». У дослідженні соціальний інтелект визначався як здатність колишнього полоненого володіти кодами спілкування, декодувати думки, почуття, наміри іншої людини й відповідним чином регулювати поведінку щодо неї [21]. Належний його рівень забезпечує регуляцію дій і вчинків військовослужбовців, розуміння мовної продукції людини, а також її психомоторних символів (міміки, поз, жестів) [21].

Установлено, що такі риси військовослужбовця-ендоморфа, як доброзичливість, схильність до співчуття, високий рівень довірливості, привітність і поступливість після звільнення з полону зазнають суттєвих змін (рис. 1).

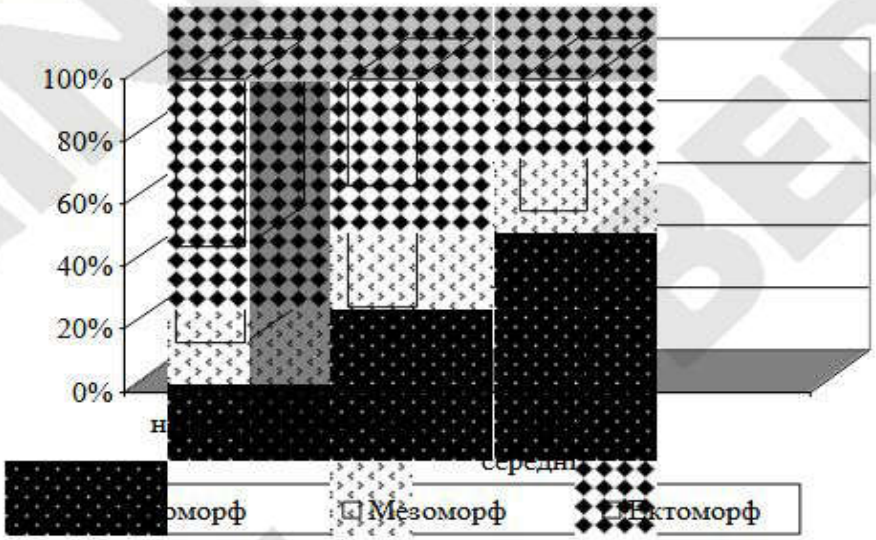

Рис. 1. Взаємозв'язок соціального інтелекту і конституційного типу особистості звільненого з полону військовослужбовця

Високий рівень емпатії ендоморфа нарівні з "вище середнім" (згідно методики обрахунку) рівнем соціального інтелекту, що притаманний 51 % досліджуваних осіб, робить їх досить вразливими. Спостерігаючи за ендоморфами із середнім (64 %) та "вище середнього" рівнем соціального інтелекту (51 %) виявлено, що їм найскладніше відмежуватися від свого минулого, оскільки їх внутрішній світ зруйнувався в ту саму мить, коли вони потрапили в полон. Вдаючись до численних спроб раціоналізації

пережитих моментів полону, володіючи образним, художнім мисленням, військовослужбовці тривалий час прагнуть здолати «екзистенційний хаос» власної психіки. Водночас військовослужбовці-ендоморфи з низьким рівнем соціального інтелекту (17 %) до умов мирного життя адаптуються менш болісно, оскільки рідше вдаються до самоаналізу та рефлексії власного «Я».

Військовослужбовців мезоморфного типу з вище середнім (14 %) та середнім рівнями (56 %) соціального інтелекту вже через три-чотири тижні після повернення з полону виокремлює на фоні інших типів уміння справлятися зі складними життєвими ситуаціями, які вони прагнуть вирішувати поведінково через зміну світу навколо себе. Водночас надмірна хоробрість, схильність до ризику, різноманітних авантюр, а також прагнення домінувати будь-якою ціною в них різко знижується. Військовослужбовці-мезоморфи з низьким рівнем соціального інтелекту (30 %) тривалий час після звільнення з полону проявляють застрягаючий тип акцентуації характеру, досить потайливі у своїх почуттях і думках, на рівні з тривалим усамітненням подекуди проявляють вербальну агресію до рідних та близьких, що в подальшому переростає в особистий неспокій.

Високий рівень підозрілості, притаманний військовослужбовцям-ектоморфам у повсякденному житті, кардинально загострюється після повернення з полону. Незалежно від рівня розвитку соціального інтелекту ектоморфи, адаптуючись до мирного життя, відчувають щоденну психічну напруженість. Постава таких осіб сигналізує про скутість. Виявлено, що військовослужбовці-ектоморфи, старші 50 років і маючи середній рівень соціального інтелекту (19 %), значно швидше адаптуються до мирних буднів. Натомість досліджувані віком 21–38 років (24 %) більше часу проводять на самоті, досить потайні й здебільшого інтровертовані, не прагнуть нікого впускати в пережитий ними світ.

Переживання в полоні нарівні з набутим там досвідом зазвичай докорінно змінює особистість військовослужбовця, що стає на заваді у порозумінні з рідними й близькими. Вони сповнені бажання повернути полоненого як втрачену частину власного життя та власного соціуму. Слід зазначити, що протягом перших днів і тижнів спілкування близькі особи відчувають розчарування у своїх очікуваннях, адже сам факт фізичного повернення військовослужбовця ще не означає його повернення до звичного способу життя, що було до полону. Звільнення військовослужбовця з полону є водночас кінцем і початком: закінчилися часи тортур і злиднів – розпочався час лікування та психологічного відновлення.

На етапі відновлення звільнені особи негативно сприймають родинну опіку, що може виражатись у роздратованості чи агресії [11]. Звільнений військовослужбовець та його родина мають знову пройти шлях пізнання один одного. Має відбутися процес адаптації членів сім'ї до близької людини. Родина повинна оновити втрачені стосунки, звикнутися

та підлаштуватись одне до одного. Поновлення вимагають і соціальні ролі, які протягом тривалого часу ними не виконувалися, як результат – зазнали руйнівного впливу часу. Полон впливає і на розподіл обов'язків у сім'ї. Функції та обов'язки полоненого виконував хтось інший із членів родини. Після звільнення військовослужбовця його сім'я очікує на повернення до виконання ним своїх соціальних ролей (чоловіка, батька, сина) та обов'язків (годувальника, захисника).

Зовнішнє середовище також значною мірою впливає на особистість колишнього військовополоненого, адже надзвичайно разючою є така переміна. Відчуваючи значну увагу до себе (що є частиною суспільного запиту), сім'я звільненого військовослужбовця певний період часу вимушена підігравати очікуванням гостей і представників засобів масової інформації, аби задовольнити їхні очікування. У веденні такої гри родина відчуває свій обов'язок [10]. Протягом цього періоду звільнена особа може потай картати себе за нездатність демонструвати очікуваних від неї реакцій.

Латентну загрозу військовослужбовцю та його родині (на етапі полону) складає уявна ідеалізація їхнього майбутнього життя. Ідеалізація власних уявлень щодо подальшого спільного життя після звільнення є чинником, що апріорно завищує взаємні очікування. Вдавання у свідомості до «вигаданого життя» з людиною, якої немає поруч, дає надію та відчуття щастя, водночас розмиває в пам'яті справжні риси її характеру. Об'єкт жадання подумки наділяється (ідеалізується) якостями, якими насправді не володіє. Такі дії є психологічною підтримкою допоки не мине розлука [2; 3; 5]. Після повернення військовослужбовця додому наслідки «уявного життя» проявляються в завищеному рівні очікувань і спотвореному сприйнятті особистості. Зазвичай очікування родини не виправдовуються, оскільки з полону повертається у всіх відношеннях «інша» людина. Різниця в «очікуваному» та «наявному» неодмінно призводить до певного розчарування й сімейних драм. Відновлення сімей після полону є соціально значущим і бажаним явищем. Відбудовування родинних стосунків доводиться розпочинати майже з початку.

Градація осіб, звільнених із примусової ізоляції. Згідно з аналітичним звітом за результатами роботи з особами, звільненими з примусової ізоляції у 2017–2018 рр., існує проблема «градації» таких людей. Коли перебування в ізоляції широко висвітлювалось у ЗМІ, після повернення до людини можуть ставитись і як до зрадника, і як до героя. У разі сприймання військовополоненого як героя у нього може виникнути проблема «зірковості» [17]. При чому в перший час після повернення увага до такої особи є надмірною, їй надається різного роду допомога. Але з часом інтерес людей та ЗМІ до неї згасає, позаяк її матеріальний, психологічний стан зокрема не змінюється або може мати навіть негативну динаміку, і така особа однаково потребує кваліфікованої допомоги.

Водночас зменшення уваги до колишнього полоненого призводить до поглиблення психологічних проблем.

Висновки. Зазначимо, що неоголошеною стратегією поведінки полоненого стає розширення меж дозволеного. Сучасні методи психічного тиску в поєднанні з фізичними тортурами спроможні створити необхідне підґрунтя для його успішної індоктринації. За таких умов вважаємо за необхідне проводити підготовку військовослужбовців до можливого потрапляння в полон та виживання у ньому з урахуванням зазначених вище ризиків і небезпек.

Звільнення з полону – є лише первинним, багаторівневим етапом реадаптації військовослужбовця до мирного соціуму. Сам факт його фізичного повернення ще не означає повернення до звичного способу життя, що було до полону. Реінтегруючись в мирне середовище колишній військовополонений має по-новому вибудувати систему взаємин з оточуючими, йому слід допомогти відчути себе знову здоровою, захищеною й цілісною особистістю. Комплекс заходів щодо реінтеграції колишніх військовополонених до мирного життя в обов'язковому порядку має передбачати медичну підтримку і лікування, а також психологічну, соціальну та правову допомогу. Цей процес не минає безболісно. Родина, у яку повертається військовослужбовець, так само потребує уваги й підтримки фахових психологів, як і сам військовополонений. Запорукою успішного відновлення фізичного та психічного здоров'я особистості військовослужбовця може стати кропітка праця тандему «психолог – родина». З плином часу військовослужбовець повертається до повноцінного життя, надолужуючи активною діяльністю втрачений у полоні час. Перспективними напрямками подальших досліджень ми вважаємо визначення ефективних шляхів і методів психологічного впливу спрямованих на відновлення оптимальної працездатності й формування у військовослужбовця адекватної психологічної реакції на перебіг і наслідки перебування в полоні.

Список використаних джерел

1. Військова психологія та педагогіка: інноваційний підхід: підручник у 2 ч. Ч. 1. Київ. : НУОУ, 2012. С. 329–338.
2. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Харків: Клуб Сімейного Дозвілля, 2022. 159 с.
3. Широбоков Ю. М. Теоретичні та прикладні аспекти психології військового полону: монографія. Харків: ТОВ «В СПРАВІ», 2020. 476 с.
4. Hoffmann E. Frame analysis: An essay on the organization of experience. New York, 2018. 752 p.
5. Bettelheim B. Individual and Mass Behavior in Extreme Situations. In: Abnorm. Psychol. Albany 38, 1943. P. 432.
6. Cohen E. A. Human Behavior in the Concentration Camp. London, 1954. P. 137.

7. Kral V. A. Psychiatric Observations under Severe Chronis Stress. In: Amer. J. Psychiat. 108, 1951. P 185.

8. Nardini J. E. Survival Factor in American Prisoners of War of the Japanese. In: Amer. J. Psychiat. 109, 1952. P. 242.

9. Helweg-Larset P., Hoffmeyer H., Kieler J., Hess-Thaysen E., Hertel-Wulff M. Famine Disease in German Concentration Camps ets. Kopenhagen, 1952. P. 154.

10. Apalkov Vitalii. Black hole of captivity in the Universe of war. Scientific journal of Polonia university periodyk naykovy akademii polonijnej. 2021. V. 44, nr. 1. P. 9–16.

11. Асєєв С. Світлий шлях. Історія одного концтабору. Львів: вид-во Старого Лева, 2020. 448 с.

12. Хміляр О. Ф. Психологія поведінки військовослужбовця в полоні. Застосування Сухопутних військ ЗС України у конфліктах сучасності: матеріали наук.-практ. конф., 16 листопада 2017 р. Львів : Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, 2017. С. 132–133.

13. Грейтенс Ерік. Стійкість: тяжко виборена мудрість для ліпшого життя. Харків : Фабула, 2021. 432 с.

14. Глуховський В. С. Мої спогади. Київ : Основа, 2008. 152 с.

15. Едвин Е. Двингер. Армия за колючей проволокой. Дневник немецкого военнопленного в России 1915–1918 гг. Москва.: ЗАО «Центрполиграф», 2004. 350 с.

16. Гойзенга Йоган. Людина граюча. Київ: Азбука-Аттикус, 2019. 400 с.

17. Реінтеграція та пост-ізоляційний супровід осіб, звільнених з примусової ізоляції: особливості роботи в умовах гібридної агресії. Аналітичний звіт за результатами роботи з особами, звільненими з примусової ізоляції 27.12.2017 та 24.01.2018 (уточнений). Київ, 2018. 166 с.

18. Зімбардо Ф. Ефект Люцифера. Чому хороші люди чинять зло. 3-те вид. Київ : Yakaboo Publishing, 2019. 592 с.

19. Фромм Е. Людина для самого себе. Психоаналіз і етика. Київ : Yakaboo Publishing, 2019. С. 34–55.

20. Шелдон У. Анализ конституциональных различий по биографическим данным. Психология индивидуальных различий. Тексты. 1982. С. 252–261.

21. Хміляр О. Ф. Психологія символічної регуляції дій і вчинків особистості : монографія. Київ : ТОВ «Контекст Україна», 2016. 380 с.

22. Красницька О. В. Депривація військовослужбовців, які виконують завдання у відриві від основних сил, та в умовах полону. Вісник Національного університету оборони України. 2022. № 2 (66). С. 50–63.

References

1. Military psychology and pedagogy: an innovative approach: a textbook in 2 parts Part 1. K .: NUOU, (2012). P. 329-338 [in Ukrainian].

2. Frankl W. (2022). Man in search of true meaning. Psychologist in a concentration camp. Kharkiv: Family Leisure Club, 159 p. [in Ukrainian].

3. Shyrobokov Ju. M. (2020). Teoretical and practical aspects of the military captivity psychology: monograph. Kharkiv: CLO V SPRAVI, 476 p. [in Ukrainian].

4. Hoffmann E. Frame analysis: (2018).An essay on the organization of experience. New York, 752 p.

5. Bettelheim B. (1943). Individual and Mass Behavior in Extreme Situations. In: Abnorm. Psychol. Albany 38, P. 432.

6. Cohen E. A. (1954).Human Behavior in the Concentration Camp. London, P. 137.

7. Kral V. A. (1951).Psychiatric Observations under Severe Chronis Stress. In: Amer. J. Psychiat. 108, P. 185.

8. Nardini J. E. (1952).Survival Factor in American Prisoners of War of the Japanese. In: Amer. J. Psychiat. 109, P. 242.

9. Helweg-Larset P., Hoffmeyer H., Kieler J., Hess-Thaysen E., Hertel-Wulff M. (1952).Famine Disease in German Concentration Camps ets. Kopenhagen, P. 154.

10. Apalkov Vitalii. (2021).Black hole of captivity in the Universe of war. Scientific journal of Polonia university periodyk naykovy akademii polonijnej. V. 44, nr. 1. P. 9–16.

11. Aseyev S. (2020).The bright way. The story of one concentration camp. Lviv: Staryi Lev Publishing House, 448 p. [in Ukrainian].

12. Khmiliar O. F. (2017). Psychology of serviceman's behavior in captivity. Application of the Land Forces of the Armed Forces of Ukraine in modern conflicts: materials of scientific practice. 1. conf., November 16, 2017. Lviv: National Academy of Land Forces named after Hetman Petro Sagaidachny, P. 132–133. [in Ukrainian].

13. Gracens E. (2021).Sustainability: hard-won wisdom for a better life. Kharkiv: Fabula, 432 p. [in Ukrainian].

14. Glukhovsky V.S. (2008).My memories. Kyiv: Osnova, 152 p.

15. Edwin E. Dwinger. (2004). Army behind barbed wire. Diary of a German prisoner of war in Russia 1915–1918 Moscow.: CJSC "Tsentrpoligraf", 350 p. [in Russian].

16. Goyzenga Johann. (2019).The man is playing. Kyiv: Azbuka-Attikus, 400 p.

17. Reintegration and post-isolation support of persons released from forced isolation: features of work in the conditions of hybrid aggression. Analytical report on the results of work with persons released from forced isolation on December 27, 2017 and January 24, 2018 (updated). Kyiv, 2018. 166 p. [in Ukrainian].

18. Zimbardo F. (2019).The effect of Lucifer. Why good people do evil. The 3rd type. Kyiv: Yakaboo Publishing, 592 p. [in Ukrainian].

19. Fromm E. (2019).Man for himself. Psychoanalysis and ethics. Kyiv: Yakaboo Publishing, P. 34–55. [in Ukrainian].

20. Sheldon W. (1982).Analysis of constitutional differences in biographical data. Psychology of individual differences. Texts. p. 252-261.

21. Khmiliar O. F. (2016).Psychology of symbolic regulation of actions and deeds [in Ukrainian]of personality: a monograph. Kyiv: Context Ukraine LLC, 380 p. [in Ukrainian].

22. Krasnytska O. V. (2022). Deprivation of servicemen who perform tasks in isolation from the main forces, and in conditions of captivity. Bulletin of the National University of Defense of Ukraine. № 2 (66). p. 50-63. [in Ukrainian].

***Khmiliar Oleh Fedorovych**, doctor of psychological sciences, professor, Head of the Department of Social Sciences, Colonel*

hmilar@ukr.net

http://orcid.org/0000-0003-2693-1906

National Defense University of Ukraine named after Ivan Cherniakhovskyi, Kyiv, Ukraine

***Apalkov Vitalii Viktorovych**,*

Vitaliy-1979@ukr.net, adjunct Professor of the Department of Social Sciences

http://orcid.org/0000-0003-4318-2417

National Defense University of Ukraine named after Ivan Cherniakhovskyi, Kyiv, Ukraine

PSYCHOLOGY OF THE SERVICEMAN'S LIFE AFTER CAPTIVITY

Among all types of severe challenges, that servicemen have to face during war, captivity is experienced differently. By significantly undermining serviceman's health, narrowing his future prospects, injuring his psyche and leading to a severe mental, moral crisis, captivity dramatically changes the life of an individual.

After supervising long-term reintegration and post-isolation support of people released from captivity, the author of the article reveals the peculiarities of readaptation and mental state of servicemen in the first four to five weeks, after being released from the captivity. It was found out, that the mere fact of a soldier's physical return to a peaceful environment does not signify his return to the usual way of living, which he had before the captivity. Particular attention is paid to the course of interpersonal conflict, undesired memories, which involuntarily activate the memory mechanisms of the former prisoners of war, subsequently generating and leading to re-traumatization.

The article reveals the peculiarities of the family members' interaction with the personality of a former prisoner of war. In this context, it is highlighted how servicemen with different adaptive potential and individual-typological characteristics reintegrate into the society. The specifics of serviceman's behavior, whose actions in the mass media spotlight were outlined. For the first time, the interconnection between social intelligence and the three constitutional personality types of servicemen (endomorph, mesomorph and ectomorph) had been proven, which made it possible to determine the extent to which this relationship is the key to the effective adaptation to peaceful life of freed prisoners.

Key words: *prisoner of war, behavior, release from captivity, psyche of a prisoner of war, undesired memories, social intelligence, adaptation to freedom.*

ДЛЯ ЗАМІТОК

ДЛЯ ЗАМІТОК

УДК: 159.9.(355)

Досвід організації психологічного забезпечення в російсько-українській війні (психологічні аспекти): довідково-інформаційні матеріали. Випуск 1 / упоряд. І. І. Підопригора. Київ : НУОУ імені Івана Черняховського, 2023. 140 с.

Авторський колектив: В. Осьодло, О. Хміляр, С. Грилюк, І. Підопригора, Л. Будагьянц, О. Красницька, В. Вінтоняк, О. Недвига, О. Рибчук, Д. Лисенко, Л. Тютюнник, В. Апальков, У. Гуляк.

Довідково-інформаційні матеріали з узагальнення досвіду психологічного забезпечення у Збройних Силах України під час російсько-української війни відображають результати досліджень окремих аспектів формування психологічної стійкості та психологічної готовності військовослужбовців Збройних Сил України до виконання завдань за призначенням, проведених науковими та науково-педагогічними працівниками кафедри суспільних наук гуманітарного інституту Національного університету оборони України імені Івана Черняховського у 2022-2023 роках.

Матеріали можуть бути використані в ході підготовки фахівців структур морально-психологічного забезпечення у вищих військових навчальних закладах України, слугувати основою для подальшого наукового опрацювання питань формування психологічної стійкості та психологічної готовності військовослужбовців Збройних Сил України.

© Авторський колектив
НУОУ імені Івана Черняховського, 2023